

COPILUL NOSTRU: GHID PENTRU PĂRINȚI



Chișinău 2003

COPILUL NOSTRU: GHID PENTRU PARINTI

Chişinău 2004



Ministerul Sănătății
al Republicii Moldova



**La realizarea acestui
ghid au colaborat:**

UNICEF Moldova

*Viorica Berdaga
Lilia Țurcan
Svetlana Ștefanet
Lilia Jelamschi*

**Universitatea
de Stat de Medicină
și Farmacie „N. Testemițanu”**

Ala Holban

**ONG, Centrul Național
de Stimulare Timpurie
și Educație a Părinților**

Maria Vrânceanu

**Ministerul Sănătății
al Republicii Moldova**

*Maria Țăruș
Lilia Oleinic*

**Asociația Medicală
Teritorială Râșcani
a municipiului Chișinău**

*Tatiana Clișcovschi
Alina Osadciuc*

Psiholog

Ana Chirsanov

Ediția prezentă a fost coordonată
și finanțată de UNICEF Moldova.

CZU 37.018.1:613.95(036)
C 70

DESCRIEREA CIP A CAMEREI NAȚIONALE A CĂRȚII

Copilul nostru: Ghid pentru părinți/UNICEF Moldova, Univ. de Stat de Medicină și Farmacie „N. Testemițanu”, Min. Sănătății al rep. Moldova, ...; colab.: Viorica Berdaga, Lilia Țurcan, Svetlana Ștefanet, ...
Ch. : S. n., 2004 (F.E.-P., Tipogr. Centrală). – 124 p.
ISBN 9975-9735-1-5
3000 ex.
37.018.1:613.95(036)

© UNICEF

ISBN 9975-9735-1-5

© Machetare computerizată Haruz Imagine

CUPRINS

<i>Prefață</i>	5
Date generale despre copil și familie	7

Copilul la diferite vârste							
	0-3 luni	3-6 luni	6-12 luni	1-2 ani	2-3 ani	3-5 ani	5-7 ani
Dezvoltarea copilului	10	26	38	52	66	74	84
Sfaturi pentru părinți	11	28	41	54	68	75	86
Alimentația	11	28	41	54	68	75	86
Sfatul medicului	15	31	42	56	68	76	87
Îngrijirea copilului	18	33	44	58	69	78	88
Comunicarea și jocul	23	34	47	62	70	80	91
Securitatea copilului	24	35	49	63	72	82	94

<i>Rezumat</i>	97
Anexa 1: <i>Curbele de creștere</i>	98
Anexa 2: <i>Standardele de îngrijire a copilului</i>	105
Anexa 3: <i>Bolile infecțioase care pot fi prevenite prin imunizare</i>	108
Anexa 4: <i>Calendarul vaccinărilor</i>	113
Anexa 5: <i>Îngrijirea copilului bolnav</i>	114
Anexa 6: <i>Primul ajutor în caz de urgențe medicale</i>	119
Anexa 7: <i>Erupția dentară și îngrijirea dinților</i>	123

*Faptul că aveți un copil
nu vă face părinte, pre-
cum faptul că aveți un
pian nu vă face pianist.*

(Mihail Levine)



PREFAȚĂ

După nouă luni de așteptare, urmate de miracolul nașterii, iată-vă, în sfârșit, față în față cu micuța ființă. Micul omuleț, nou venit în lumea noastră, pare atât de neajutorat și neadaptat la cele din jur! Aceasta însă e doar o iluzie. Natura a avut grijă să-l înzestreze pe puiul de om cu suficiente instincte și abilități menite supraviețuirii. Dar ele vor da rezultate numai dacă îl veți îngriji corect și cu multă dragoste. Mama, tata și toți acei care îl înconjoară, vor face adevărate minuni împreună cu bebelușul. Știm că deja îl iubiți din tot sufletul. Rămâne doar să vă înarmați cu răbdare și tact. Și nu uitați: deja din primele ore de viață copilașul Dvs. este o Persoană care necesită atenție, respect și îngrijire.

Învățați să fiți părinți!

Ghid pentru părinți, elaborat în baza recomandărilor Organizației Mondiale a Sănătății și aprobat de Ministerul Sănătății al Republicii Moldova, a fost conceput ca un ghid practic pentru Dvs., dragi părinți. Citindu-l, sperăm că veți afla lucruri noi despre creșterea și dezvoltarea unui copil din pruncie și până la vârsta școlarizării. Aici vom încerca să găsim răspunsuri și să propunem soluții la problemele ce apar odată cu nașterea copilului. Acest ghid cuprinde date din ziua apariției copilului pe lume până la vârsta de 7 ani. În mod special ne-am oprit la primele luni, deoarece atunci se pune baza sănătății și personalității lui viitoare.

Tot aici veți găsi sugestii și sfaturi concrete, privind îngrijirile specifice vârstei: alimentație, comunicare, jocuri. Veți cunoaște și măsurile de securitate, semnele de pericol pentru sănătatea copilului. Ca niște părinți grijulii ce sunteți, puteți folosi acest ghid și în calitate de jurnal. Noi vă propunem să-l completați cu observații personale. În timp ce băiețelul sau fetița Dvs. crește, notați realizările și problemele lui/ei de la o vârstă la alta. Cu siguranță, va fi un document original și necesar în biografia oricărui copil.

Sperăm ca ideile expuse în ghid să vă ajute la creșterea unui copil sănătos și inteligent. Succese!



DATE GENERALE DESPRE COPIL ȘI FAMILIE

Numele copilului

Prenumele

Data nașterii
ziua/luna/anul

Loc pentru
fotografie

Date despre mama:

Numele

Prenumele

Data nașterii
ziua/luna/anul

Profesia

Date despre tata:

Numele

Prenumele

Data nașterii
ziua/luna/anul

Profesia

Date despre surori/frați:

Numele

Data nașterii
ziua/luna/anul

Numele

Data nașterii
ziua/luna/anul

Numele

Data nașterii
ziua/luna/anul

Informații de contact ale medicului de familie/asistentei medicale:

Medicul tel.:
(numele, prenumele)

Asistenta medicală tel.:
(numele, prenumele)

Adresa centrului de sănătate

Telefonul Asistenței Medicale de Urgență (Salvarea) 903



Completați această pagină cu ajutorul medicului Dumneavoastră!



COPILUL NOSTRU

s-a născut la maternitatea

masa corpului la naștere (grame) talia/lungimea (cm)

perimetrul cranian (cm) perimetrul toracic (cm)

Grua sangvină semnătura medicului

A fost vaccinat la maternitate contra:

Hepatitei virale B (vaccinarea 1)
(indicați data vaccinării, doza și seria vaccinului)

Tuberculozei
(indicați data vaccinării, doza și seria vaccinului)

Alăptat peste minute după naștere.

La externare din maternitate se alimentează:

la sân mixt artificial

Alte date importante

*(contraindicații, alergii, tratamente permanente
sau de lungă durată, maladii cronice, etc)*

.....

.....

.....

.....

.....

COPILUL LA DIFERITE VÂRSTE



Vârsta 0-3 luni

Fiecare copil este unic în felul său. El se deosebește nu numai după culoarea părului și trăsăturile feței, dar mai are și un temperament al său, moștenit genetic. Iată de ce unii sugari sunt mai pasivi, iar alții mai vioi. Deci să nu vă îngrijorați în caz că micuțul/micuța Dvs. doarme două-trei ore în șir. Sau dimpotrivă, este energic(ă) și nu vă lasă să închideți un ochi. Fiecare este dotat cu un ritm individual de creștere și comportament.

De obicei, nou-născutul cea mai mare parte din timp doarme – aproximativ 20 de ore din 24. Face mișcări puține, ține pumnii strânși, zâmbește prin somn. Când este pus la sân, întoarce capul, prin reflex, și începe să sugă. Recunoaște vocea mamei, clipește la o lumină puternică, aude sunete, deslușește forma obiectelor. El încearcă să urmărească fața mamei, chiar dacă îi vede numai conturul. Își exprimă foamea și alte indispoziții prin plâns.

Între 1-3 luni copilașul Dvs. se va schimba rapid. Acum pe lângă reflexele înnăscute îi apar și alte însușiri. Micuțul are mișcările mai coordonate, petrece ore în șir privindu-și mânuțele sau desenul de pe tapet. Vă recunoaște fața, vocea. Iar aproape de 2 luni va începe să gângurească, să zâmbească pe deplin conștient cu toată fețișoara. Curând va deosebi și alte mirosuri pe lângă cel al laptelui matern.



DEZVOLTAREA COPILULUI

Dezvoltarea unui copil reprezintă o experiență unică și minunată pentru părinți. Urmăriți-l cum crește: primul pas, primul cuvânt, primul dinte – acestea sunt reperele majore pe care le va atinge copilul Dvs. Dar creșterea și evoluția lui este un proces continuu și complex, care se caracterizează prin schimbări la nivel fizic, emoțional, social.

Creșterea copilului poate fi urmărită prin măsurarea greutatei și lungimii corpului și a perimetrului cranian. Pentru a vedea cum crește copilul Dvs., Vă propunem să completați următorul tabel.



Completați și analizați cifrele din tabel împreună cu medicul de familie.

Vârsta copilului	Masa corpului în grame	Lungimea în cm	Perimetrul cranian în cm
1 lună			
2 luni			
3 luni			

Colectând datele respective la diferite vârste veți putea desena curbele de creștere a copilului (Anexa 1). Aceste curbe vă vor permite să comparați masa, lungimea corpului și perimetrul cranian al copilului Dvs. cu media specifică vârstei.

Deși nu veți găsi doi copii care să se dezvolte la fel, la o anumită vârstă ei trebuie să poată face anumite lucruri. Dumneavoastră ca părinte sunteți persoana cea mai potrivită pentru a le observa și a le nota.

Aveți aici anexată o boxă cu întrebări-repere privind deprinderile copilului la vârsta de 3 luni. Scopul acestor întrebări e să vă facă mai atenți la dezvoltarea fizică și emoțională a bebelușului. Un copil sănătos la vârsta de 3 luni posedă majoritatea deprinderilor enumerate. Dacă răspunsul la o întrebare este negativ, nu vă îngrijorați. Un NU oarecare nu înseamnă că copilul Dvs. are deja o problemă. Fiecare copil se dezvoltă individual!

La vârsta de 3 luni copilul:

Așezat pe burtică, își ridică capul?

DA ☐ NU ☐

Vă privește fața, zâmbește?

DA ☐ NU ☐

Râde, bolborosește, gângurește?

DA ☐ NU ☐

Întoarce fața la sunete puternice?

DA ☐ NU ☐

Își mișcă mânuțele, le studiază?

DA ☐ NU ☐

Vă recunoaște vocea?

DA ☐ NU ☐

Își comunică nevoile prin plâns?

DA ☐ NU ☐



Consultați medicul dacă la vârsta de 3 luni copilul nu are una sau mai multe din deprinderile menționate.



SFATURI PENTRU PĂRINȚI

Alimentația

Laptele matern este primul dar pe care îl faceți copilului. El asigură o hrană perfectă și este singurul aliment care satisface toate nevoile de creștere și dezvoltare ale copilului. Deci, faceți tot posibilul ca să vă alăptați bebelușul, va fi sătul și mulțumit.

Copilul poate fi pus la piept în primele minute după naștere.

Avantajele alăptării sunt multiple atât pentru copil, cât și pentru mamă și familie.

Avantajele alăptării pentru copil:

- *laptele matern, în special colostrul (laptele din primele zile după naștere), conține anticorpi și protejează împotriva mai multor boli infecțioase;*
- *copilul este întotdeauna asigurat cu hrană caldă și igienică;*
- *alăptarea previne apariția rahitismului, anemiei, diabetului zaharat; reduce riscul obezității;*
- *alăptarea previne apariția diabetului de tip 1 (cu debut juvenil la copiii susceptibili genetic);*
- *copilul primește mai multă căldură și dragoste, fapt care favorizează dezvoltarea psihoemoțională; se îmbunătățește relația dintre mamă și copil;*
- *copiii care au fost alăptați sunt mai inteligenți, comparativ cu cei care au fost lipsiți de laptele matern.*



Avantajele alăptării pentru mamă:

- *mama se recuperează mai rapid după naștere, atât psihic cât și fizic;*
- *alăptarea scade riscul hemoragiilor uterine după naștere;*
- *alăptarea scade riscul cancerului mamar și ovarian;*
- *alăptarea copilului la fiecare 3-4 ore (nu mai puțin de 8 ori pe zi) protejează mama de o sarcină nedorită în primele luni după naștere;*
- *alăptând, femeia revine mai repede la silueta normală dinaintea nașterii.*

În plus, din punct de vedere practic, mama care alăptează are mai puține griji și cheltuieli.

O regulă pe care o va impune chiar bebelușul e să-l hrăniți la

„Vreau să mănânc iar și iar“

dorința lui, la orice oră de zi sau de noapte. Primele săptămâni reprezintă perioada cea mai grea, dar și cea mai importantă.

Alăptați copilul nu mai puțin de 8 ori în 24 de ore, în special atunci când se trezește, este neliniștit, plânge, își suge pumniișorii. Pare cam mult la prima vedere, dar în primele 4-6 săptămâni nou-născutul nu deosebește ziua de noapte. Deci nu vă grăbiți să-i impuneți un regim micuțului. I-ar fi prea dureros. Pe măsură ce mama și sugarul se cunosc reciproc, lucrurile se rezolvă de la sine.

Alăptarea este un dar natural, ușor de realizat. Important e să doriți acest lucru. Gândiți-vă că faceți ceva minunat pentru micuțul Dvs.

Pentru a-i oferi bebelușului lapte de calitate e necesar să

„Toate femeile pot alăpta“

vă alimentați zilnic cu brânză de vaci, iaurturi, lapte, carne, grăsimi. Consumați cât mai multe fructe și legume proaspete – vitaminele se transmit prin lapte. Veți bea nu mai puțin de 1,5–2 litri de lichid pe zi – lapte, compot, sucuri, ceaiuri din plante. **Iar pentru a avea un copil inteligent – consumați numai sare iodată! Rețineți: deficitul de iod afectează creierul copilului.**

Nu faceți abuz de alimente sărate, prăjite, condimentate. Evitați ceaiul verde și negru, cafeaua – ele inhibă absorbția fierului. Este foarte important să cunoașteți care vă este nivelul fierului în sânge și să luați măsuri în cazul în care aveți anemie! Consultați medicul Dvs. în această privință.

Trebuie să știți că stresurile și oboseala micșorează secreția laptei. Încercați, deci, să vă relaxați cât mai des. Nu fumați, nu consumați alcool, nu luați medicamente fără prescripția medicului.

Multe mame se întreabă dacă au suficient lapte. Iată câteva criterii care indică că aveți suficient lapte:

Aveți suficient lapte dacă:

- copilul adaugă constant în greutate (125-250g pe săptămână);
- copilul este vioi, cu ochii strălucitori și tonus muscular ferm;
- copilul este mulțumit și pare satisfăcut după supt;
- copilul se udă de cel puțin 6 ori în 24 ore fără a primi lichide suplimentare.

Dacă din motive care nu depind de Dvs. copilul este alimentat artificial, nu vă descurajați – se mai întâmplă și altor femei. Preparați corect suplimentele prescrise de medic, oferiți-le în cantități necesare copilului. Este important să sterilizați vasele din care-l hrăniți. Iar atunci când alimentați copilul – luați-l în brațe, vorbiți cu el, țineți-l lângă corp ca micuțul să vă simtă căldura. Priviți-i fața, cântați-i. **În nici un caz nu-i dați lapte de vaci sau capră!** Aceste produse pot provoca unui sugar de câteva zile sau de câteva luni sângerări intestinale, anemie, rahitism și alergii. În plus, alimentația cu lapte de vaci în primele 5-6 luni de viață mărește riscul apariției la copii a diabetului de tip 1.

„Să alăptezi e simplu“



Alimentați copilul doar la sân;

nu-i dați altă hrană sau lichide (nici chiar apă). Laptele conține 87 la sută apă și, deci, alină setea copilului;

alăptați copilul ori de câte ori o cere, ziua și noaptea, cel puțin de 8 ori în 24 de ore;

alăptați copilul când prezintă semne de foame, este agitat, sugă degetele sau caută cu gurița. Nu lăsați copilul să plângă;

în timpul alăptării priviți-i fața, vorbiți-i duios și zâmbiți. Este o hrană sufletească de care are multă nevoie.

În tabelul ce urmează, vă propunem să notați cum alimentați micuțul la împlinirea vârstei de una, două și trei luni. Datele respective sunt utile atât pentru Dvs. cât și pentru medicul de familie care supraveghează copilul.



Împreună cu medicul Dvs. marcați (✓) celula care corespunde caracterului de alimentare a copilului

Vârsta copilului	Caracterul alimentației			
	Exclusiv alăptare (copilul nu primește nimic în afară de laptele mamei, nici măcar apă fiartă)	Predominant alăptare (alimentul principal este laptele mamei, dar se mai întâmplă să-i dați copilului apă, ceai, suc)	Mixtă (copilul se alimentează cu lapte matern și amestecuri adaptate)	Artificială (copilul se alimentează doar cu amestecuri adaptate)
1 lună				
2 luni				
3 luni				



SFATUL MEDICULUI

Supravegherea copilului sănătos

Examinarea sistematică a copilului de către medic și imunizarea sunt lucrurile cele mai importante pentru sănătatea copilului Dvs. Vizitele la medic vă vor asigura că bebelușul Dvs. se dezvoltă corespunzător vârstei. În plus, supravegherea contribuie la identificarea precoce a problemelor de sănătate, iar întâlnirile cu personalul medical vă ajută să obțineți răspunsuri vizavi de sănătatea, dezvoltarea și îngrijirea copilului.

Imediat ce v-ați externat din maternitate, nou-născutul este luat sub supravegherea medicului de familie și a asistentei medicale. În prima luna ei vă vor vizita la domiciliu de mai multe ori (Anexa 2). După vârsta de o lună veți merge periodic la un centru de sănătate (policlinică) pentru a măsura și a cântări copilul, pentru a-l vaccina, a-l consulta la specialiști (neurolog și ortoped). La termeni stabiliți veți face analiza sângelui și a urinei.



IMUNIZAREA (VACCINAREA)

Se știe că organismul unui nou-născut este extrem de sensibil la diferite infecții. Vaccinați-l la timp și îl veți proteja de mai multe boli serioase – hepatite, tusea convulsivă, difterie, poliomielită, care pot provoca probleme grave de sănătate și chiar deces (Anexa 3). Vaccinurile utilizate în Moldova sunt sigure și de calitate.

Uneori ele pot provoca reacții ale organismului, care în marea lor majoritate sunt considerate normale.



Rugați medicul de familie să vă informeze despre reacțiile posibile după administrarea fiecărui vaccin!

Până la vârsta de trei luni copilul Dvs. trebuie vaccinat împotriva **hepatitei virale B** – la vârsta de 1 lună și **difteriei, tetanosului, tusei convulsive, poliomielitei** – la vârsta de 2 luni.

Mai târziu unele vaccinuri le veți repeta, veți face și altele noi (Anexa 4). Nu omiteți nici una! Respectați termenii de vaccinare stabiliți în Calendarul vaccinărilor! Doar așa veți asigura protecția maximă a copilului.

Toate datele despre vaccinări se introduc în Certificatul de vaccinare (Cartela galbenă), care se păstrează în familie. Acest certificat este un document important atunci când schimbați locul de trai sau călătoriți peste hotare (este obligatoriu în mai multe țări ale lumii).

Ori de câte ori mergeți la vaccinare, luați Certificatul cu Dvs. și aveți grijă ca acesta să fie completat.

NOTĂ! Toate vaccinurile pentru copii se administrează gratuit. Părinții sunt cei care administrează drepturile copiilor lor. Unul dintre aceste drepturi este de a fi protejați prin vaccinare.



VITAMINA D

În scopul dezvoltării normale a dentiției (și scheletului) Organizația Mondială a Sănătății recomandă tuturor copiilor de la 0 la 2 ani administrarea zilnică a 700 UI de vitamina D (doza profilactică). Vitamina D este recomandată copiilor și pentru prevenirea rahitismului (dezvoltare anormală a oaselor și cartilajelor). Consultați medicul referitor la modul de administrare a vitaminei D.

ÎNGRIJIREA ZONEI OMBILICALE

Este important să prelucrați zona ombilicală (buricul) după fiecare scăldat al copilului. Dezinfectați plaga cu un tampon înmuiat în soluție de apă oxigenată de 3%. Ușcați ușurel zona. Apoi prelucrați ombilicul cu verde de briliant. Repetați procedura zilnic până la cicatrizarea plăgii. Nu aplicați bandaje pe ombilic!

ÎNGRIJIREA COPILULUI BOLNAV

Copiii mici sunt foarte vulnerabili la acțiunea factorilor mediu-lui extern și de aceea au nevoie de o protecție specială. Alăptarea, imunizarea, respectarea regulilor de igienă sunt câteva modalități de a vă proteja copilul de boli. Totuși, uneori copiii se îmbolnăvesc și au nevoie de o îngrijire specială. Consultați Anexa 5 pentru cele mai frecvente probleme de sănătate ale copilului și îngrijirea lui la domiciliu.



Pregătiți o mică trusă medicală, care să conțină lucrurile cele mai necesare: termometru, vată, alcool, tifon, pansamente, verde de briliant, cremă pentru copii, pudră.

SEMNE DE URGENȚĂ MEDICALĂ

Chemați imediat ambulanța sau apelați la medicul de familie dacă copilul Dvs.:

- *e letargic (foarte somnolent) sau inconștient;*
- *are convulsii;*
- *nu poate bea sau suga piept;*
- *vomită sau regurgitează repetat după ce a mâncat;*
- *are febră (peste 38°C) sau temperatură sub 36°C;*
- *devine brusc palid sau se învinețește;*
- *se mișcă mai puțin decât de obicei;*
- *plânge fără întrerupere și refuză să fie alăptat.*

Consultați Anexa 6 pentru primul ajutor în cazul apariției unor probleme de urgență la copil.



ÎNGRIJIREA COPILULUI

Îngrijirea unui nou-născut cere un mare efort. Mama revenită de la maternitate este obosită și slăbită. Ar fi bine ca o parte din grijile legate de copil să fie preluate de către soț, mai ales că

„Chiar și o mamă obosește“

sugarul are nevoie și de atenția tatălui. Acest lucru îi dă mai multă siguranță prichindelului. Un tătic poate învăța la fel de bine să-i facă baie, să-i schimbe un scutec, să-l aline pe micuț când plânge. Atât ziua cât și noaptea. Deseori mamele au depresii postnatale – devin apatice și nervoase. Respectiv, au nevoie și ele de sprijin. Soțul, cele două bunici, sora, o bună prietenă o vor ajuta și menaja pe mămică. Așadar, nu Vă jenați să cereți ajutorul celor apropiați în îngrijirea copilului. Liniștea în

familie este absolut necesară pentru Dvs. și micuț. La aceasta vor contribui și vizitele medicului de familie, ale asistentei medicale.



Copilul crește bine când îi are pe mama și pe tata alături. Ambii îl iubesc și-l îngrijesc. Eventual poate fi și o dădăcă responsabilă în preajma lui. Pentru a se simți în siguranță, este foarte important ca sugarul să aibă un îngrijitor permanent, care să-i ofere dragoste și atenție. Acest simț de apartenență la o familie îl va ajuta să se înțeleagă bine cu ceilalți și îi va oferi încrederea în sine.

Camera copilului și somnul

Este recomandat ca sugarul să doarmă într-un spațiu separat. Ideal ar fi ca el să aibă camera sa. Sau, până la o anumită vârstă, să stea în aceeași odaie cu părinții. Odaia în care se află copilul va fi luminoasă, aerisită, caldă. Temperatura optimă este de 18-20°C.

Este important unde așezați pătuțul copilului. Se va evita plasarea lui în vecinătatea imediată a surselor de încălzire (calorifer, sobă, cămin), lângă ușă și geamuri. Astfel, veți proteja bebelușul de supraîncălzire și răcire. Distanța dintre grătile patului va fi de aproximativ 7 cm, pentru ca sugarul să nu-și strecoare capul printre ele. Pătuțul va avea o salteluță tare ca spatele micuțului să poată sta drept. Iar în primele 3-4 luni poate fi utilizat și un coș din nuielă, cu fund solid. El este mai ușor de transportat dintr-o odaie în alta. Nu vom folosi pernița – îi vom pune pruncului sub cap un scutec împăturit. **În timpul somnului culcați copilul pe spate!** Pe lângă înfășatul strâns, culcarea copilului cu fața în jos, în special când acesta are febră, reprezintă un risc major pentru viața lui care se poate solda cu moartea subită a sugarului.

Îmbrăcămintea

O mamă modernă și practică nu ține seama de superstiții. Ea pregătește din timp trusoul (zestrea) copilului. **Se recomandă să îmbrăcați copilul liber, fără a-l înfășa, chiar din primele zile!** Astfel el respiră mai ușor, se dezvoltă normal, crește mai independent.

Pentru început veți avea nevoie de 6-8 cămășuțe din pânză moale de bumbac. Apoi 5-6 scufițe simple, 2-3 căciulițe de lână, chiloței absorbantți (pampers), șervețele igienice umede, 2-3 prosoape de baie, câteva salopete din bumbac și o plăpumioară.

Alegeți lenjerie din fibre naturale, ca pielea sugarului să respire. E necesar să spălați și să călcați lenjeria înainte de utilizare. Pe măsura ce copilașul crește, garderoba lui se completează cu pieptărașe de finet, bluzițe, pantalonași de lână, alte hăinuțe de sezon. Îmbrăcați copilul conform anotimpului, nu-l înfodoliți prea tare, căci transpiră și devine sensibil la boli.

Procurați și scutece, desigur. Majoritatea copiilor la un moment dat fac iritații de la scutece. Acestea pot fi în formă de erupții mici sau pete roșii. În asemenea cazuri spălați copilul cu un săpun pentru copii și uscați delicat porțiunile iritate. Aplicați-i ușor o cremă specială pentru bebeluși. Dacă e cald în casă, lăsați copilul să stea fără scutec timp de 15-20 min. după fiecare schimbare – aerul va face bine pielii. Dacă iritarea nu trece, consultați medicul de familie.

Dacă înfășați copilul, aveți grijă să n-o faceți prea strâns!

Copilul înfășat ca un cocon de fluture se poate supraîncălzi, transpira sau amorți. Mai bine înveliți-l ușurel, să-i fie cald și să nu-și atingă fața cu mânuțele. Unele mame înfășă puternic copilul de teamă ca el să nu aibă picioarele strâmbe – rahitism. Dar această boală apare din alt motiv – lipsa vitaminei D în organism. Pentru a preveni rahitismul, consultați medicul și administrați-i copilului vitamina D. În plus, scoateți copilul zilnic la plimbare în aer liber.

Foarte utilă pentru camera sugarului este „masa de înfășat”, deoarece unei mame care petrece ore în șir îngrijindu-și copilul îi este foarte greu să se aplece peste un pat obișnuit.

Ora de baie

Vă faceți emoții pentru prima baie a copilului? Cereți să vă ajute soțul, mama, asistenta medicală. E necesar să-i faceți zilnic baie nou-născutului. Sunt comode cădițele din plastic, iar temperatura apei va fi de 37°C. Verificați-o cu un termometru special sau cu cotul. Un capăt al căzii se va ridica mai sus – atunci capul copilului va fi deasupra apei.

Sprîjiniți-i ceafa cu mâna stângă și țineți-l cu dreapta de funduleț. Așezați-l în apă mai întâi cu șezutul, apoi cu picioarele. Îi țineți capul ușor ridicat și îl spălați delicat cu un săpun pentru copii. Pentru ca micuțul să nu răcească, îi faceți baia repezitor, cu mișcări blânde dar sigure. **Unele mame fac greșeală scoțându-l pe micuț din baie, ținându-l numai de cap. Nu folosește la nimic! Vă speriați copilul și îl puteți trauma.**

După baie înveliți copilașul într-un prosop flaușat. Tamponați ușor pielea, fără a freca.

Nu uitați să prelucrați plaga ombilicală (buricul) conform sfatului medicului.

ATENȚIE! Nu lăsați niciodată copilul singur în cadă! Nici pentru o clipă! Un prunc se poate îneca în numai câțiva centimetri de apă.

De ce plânge un copil?

Pentru sugar unicul mijloc de comunicare este plânsul. Prin el copilul vă spune că are nevoie de ajutor, este flămând, ud sau obosit ori, pur și simplu, s-a plictisit și are nevoie de atenția și dragostea Dvs.

O vecină sau o bunicuță „expertă” vă va sfătui să-l lăsați să plângă cât o vrea. Ca să nu-l deprindeți cu „luatul în brațe”. Dar această atitudine nu este tocmai corectă, deoarece în primele

zile de viață bebelușul are nevoie să fie cât mai mult cu mama sa. El vrea să-i audă vocea, să-i simtă căldura. Desigur că nu veți sări ca arsă la orice scâncet al copilului. Dar nici să nu-l lăsați să plângă de istov.

Un sugar nu țipă niciodată degeaba – îl deranjează ceva. Putem vorbi că „s-ar alinta” despre un copil de 3-4 ani care țipă, se aruncă jos și dă din picioare, fiindcă nu i-ați îndeplinit un capriciu. Pe când unui sugar de câteva luni nu-i putem spune că e „răsfățat” atunci când plânge ceva mai des.

Toți copiii plâng, iar unii plâng mult, orice ați face, și unii părinți se simt supărați, neajutorați, nervoși, obosiți. Aceasta sporește riscul unor manifestări violente față de copil. Nu vă luptați singuri cu problema plânsului! Discutați cu medicul de familie și cereți susținerea celor apropiați.

Ce trebuie să faceți când copilul plânge?

În cazul în care copilul Dvs. plânge:

- *verificați dacă nu este flămând;*
- *verificați dacă nu trebuie schimbat scutecul;*
- *faceți-i un masaj ușor la burtică sau la spate;*
- *luați-l la o plimbare pe jos sau cu mașina;*
- *verificați dacă nu-i este prea cald sau prea rece;*
- *verificați dacă copilul nu prezintă semne de boală;*
- *legănați-l;*
- *vorbiți-i sau cântați-i;*
- *plimbați-l lipit la pieptul dumneavoastră;*
- *includeți radioul sau televizorul;*
- *puneți muzică liniștitoare;*
- *consultați medicul.*

Niciodată nu scuturați și nu pedepsiți copilul pentru că plânge! În cazul în care iritarea vă depășește, lăsați copilul cu un alt îngrijitor și luați o scurtă pauză. Nu uitați că această stare va trece curând!



COMUNICAREA ȘI JOCLUL

Pentru a se dezvolta intelectual, copiii mici au nevoie să audă sunete, să atingă și să exploreze obiecte, să se joace. Astfel, creierul copilului se dezvoltă. În plus, copiii au nevoie de atenție și afecțiune din partea celor din jur.



Îndată ce se naște, „scălțați” copilul într-o „baie de sunete”, întrebări și răspunsuri; vorbiți-i despre orice, spre exemplu: „Ești flămând, mititelule? Acușica mîncăm!” sau „Te-ai udat, puiul mamei? Hai să te schimbăm!”. Adresați-vă calm și cu blîndețe. Poate vi se pare că nu înțelege? Nici o grijă: el vă aude, vă simte și este fericit.

lăta că de la o zi la alta copilul reacționează tot la mai multe sunete. Și

„Sunt multe de auzit”

totuși cea mai preferată e vocea Dvs. Îngânați-i un cântecel de leagăn. Încercați să ascultați muzică împreună cu el și chiar să dansați. Oricât ați fi de obosit(ă) și iritat(ă) – nu strigați, nu-l certați și nu scuturați copilul atunci când plînge. Stimulați-i auzul și veți vedea cât de atent ascultă ticăitul ceasului, murmurul radioului, clinchetul linguriței cu care amestecați în ceai.

Ascultând și memorizând, micuțul își dezvoltă auzul. Astfel că în

„Sunt multe de simțit”

curând va începe să vocalizeze singur cu „A – a – a!” prelung și dulci bolboroseli. Nu-l întrerupeți – el își descoperă vocea și asta îl distrează de minune.

Și mama, și tata, și bunicii ar fi bine să ia cât mai des copilul în brațe. Contactul cu corpul matern oferă copilului siguranță. Iar tatălui îi dezvoltă sentimente paterne și el se va simți protector față de mica ființă. Culcați copilul pe pieptul Dvs. mîngâiați-l, suflați-i pe piele. Un masaj ușurel îi va stimula circulația sîngelui și îl va înviora.

Nu se recomandă să aruncați copilul în sus, să-l sărutați prea des, să-l gîdilați la tălpi și în palme. Dezmierdările și jocurile de acest fel excită copilul și îi tulbură somnul.

În primele 2 luni, copilul își concentrează atenția asupra obiectelor care se află la distanța de 30-40 cm de la ochii săi – exact distanța până la fața Dvs. în timp ce îl alimentează.

Pentru a-i stimula dezvoltarea amplasăți jucăriile la o distanță de 30-40 cm de la fața lui. Jucăriile trebuie să fie de culori aprinse, curate și destul de mari ca să nu poată fi înghițite.

„Sunt multe de văzut“

Inițiați jocuri „de urmărire“ care prevăd mișcarea lentă a unui obiect (jucărie) dintr-o parte în alta, în timp ce-i vorbiți copilului Dvs.



SECURITATEA COPILULUI

„Un sugar nu are simțul pericolului“

Un copil este total dependent de cei adulți.

Deci trebuie să vă asumați întreaga răspundere pentru viața și securitatea lui. Numai cunoscând posibilele riscuri, veți putea feri copilul de ele. Este foarte important:

- să nu lăsați copilul fără supravegherea unui adult oriunde și oricând;
- să nu lăsați sugarul în grija altor copii (fraților și surorilor);
- să nu adormiți în timpul alăptării copilului – ați putea sufoca bebelușul;
- să verificați întotdeauna temperatura apei înainte de a-i face baie;
- să nu-l lăsați singur în băiță;
- să-l feriți de animalele domestice (acestea pot fi geloase și agresive);
- să nu lăsați copilul pe o suprafață de pe care ar putea cădea;
- să preveniți mișcarea bruscă a capului copilului și să-l sprijiniți pe după ceafă;
- în automobil fixați copilul într-un scăunel de siguranță.

Rețineți! Majoritatea accidentelor pot fi evitate!



Vârsta 3–6 luni

Acum că găgâlicea a mai crescut, îi apar noi deprinderi. Se întinde după obiecte, își duce piciorușele la gură. Copilul doarme mai puțin în timpul zilei, vociferează și își arată caracterul. De curând ați descoperit, cu surprindere, că plânge nu numai când e flămând sau ud, ci și atunci când îl lăsați, fie și pe o clipă, singur sau când vine cineva în vizită. E semn că micuțul deja vă recunoaște și că s-a atașat de Dvs. Adică nu-i este frică de străini, cât se teme că, ieșind din încăpere, s-ar putea să nu vă mai întoarceți. Ca să nu-l speriați, vorbiți-i în glas tare din baie, din bucătărie și el se va liniști.



Copilul evoluează în continuare și capătă noi deprinderi. Observați și notați aceste deprinderi în boxa alăturată cu întrebări-repere privind deprinderile copilului la vârsta de 6 luni.

Acest chestionar vă va face mai atenți la dezvoltarea fizică și emoțională a bebelușului. Un copil sănătos la vârsta de 6 luni posedă majoritatea deprinderilor enumerate. Dacă răspunsul la o întrebare este negativ, nu vă îngrijorați, deoarece fiecare copil se dezvoltă individual.



Consultați medicul dacă la vârsta de 6 luni copilul nu are una sau mai multe din deprinderile menționate în boxă.

La vârsta de 6 luni copilul:

Râde zgomotos, cu toată fața?

DA ☐ NU ☐

Pronunță silabe, imită sunete?

DA ☐ NU ☐

Apucă jucăria, o duce la gură?

DA ☐ NU ☐

Se rostogolește de pe spate pe burtă?

DA ☐ NU ☐

Stă pe șezute, sprijinit în scăunel sau cu pernuțe?

DA ☐ NU ☐

Mănâncă din linguriță?

DA ☐ NU ☐

Îi apar primii dinți?

DA ☐ NU ☐

Vă recunoaște?

DA ☐ NU ☐

Privește drept?

DA ☐ NU ☐

Aici puteți nota întrebările pentru medicul de familie referitor la dezvoltarea copilului sau orice alte observații privind copilul.



SFATURI PENTRU PĂRINȚI

Alimentația

Ca și în primele luni, oferiți copilului ceea ce-și dorește el cel

„Cel mai bun e laptele mamei“

mai mult – laptele mamei. E dreptul lui vital! Alăptat, micuțul continuă să fie protejat de infecții și de alergii. Adoarme mai ușor, crește fericit și încrezător în cei din jur. Drept mărturie a unei alăptări perfecte este creșterea în greutate a sugarului, lucru care vă bucură. De obicei, la 6 luni majoritatea copiilor își stabilesc instinctiv un orar de 5-6 mese în 24 de ore.



Alăptați copilul ori de câte ori vrea, ziua și noaptea, cel puțin de 8 ori în 24 ore;

Nu-i dați altă hrană sau lichide;

Alăptați copilul când prezintă semne de foame: începe să fie agitat, sugă degetele sau caută cu gurița. Nu lăsați copilul să înceapă a plânge.

Laptele mamei este o hrană ideală pentru copii. Totuși, în unele cazuri rare copilul va fi hrănit cu substituenți de lapte matern (formule comerciale, lapte-praf adaptat etc.) conform indicațiilor medicului Dvs. Rețineți, însă, că nici un substituent nu oferă micuțului toate substanțele necesare. În plus, hrana artificială nu conține anticorpi care protejează împotriva infecțiilor. Deci nu poate fi comparată cu laptele matern. Se cer eforturi suplimentare la prepararea, încălzirea și păstrarea amestecului, la sterilizarea vaselor. Mai mult decât atât, substituenții sunt costisitori. **În nici un caz nu administrați lapte de vaci sau capre!**

La vârsta de 6 luni, pe lângă laptele mamei, toți copiii trebuie hrăniți cu alimente complementare – pireuri de legume, terciuri și supe consistente, fructe proaspete mărunțite. **Înainte de a introduce alimentația complementară, consultați medicul de familie!**



Completați tabelul ce urmează cu ajutorul medicului Dumneavoastră!

Vârsta copilului	Caracterul alimentației			
	Exclusiv alăptare (copilul nu primește nimic în afară de laptele mamei, nici măcar apă fiartă)	Predominant alăptare (alimentul principal este laptele mamei, dar se mai întâmplă să-i dați copilului apă, ceai, suc)	Mixtă (copilul se alimentează cu lapte matern și amestecuri adaptate)	Artificială (copilul se alimentează doar cu amestecuri adaptate)
	4 luni			
	5 luni			
6 luni				

Unii copii au nevoie de alimentație complementară înainte de vârsta de 6 luni. Important însă este de a NU-i oferi această hrană până la vârsta de 4 luni. Există indicații foarte stricte (*vezi mai jos*) pentru introducerea complementului între 4 și 6 luni.

Reguli de introducere a complementului:

- Continuați să alăptați copilul.
- Dați-i alimente complementare doar după alăptare.
- Introduceți câte un aliment nou în cantități mici. Oferiți-i alimente noi doar când este în dispoziție bună, nu este prea obosit sau prea flămând.
- Nu introduceți un alt aliment până când copilul nu se obișnuiește cu cel precedent (cel puțin 5 zile).
- Hrăniți copilul doar cu o linguriță. Puneți pe limba copilului o cantitate mică (aproximativ o jumătate de linguriță).
- Aveți răbdare până copilul se va obișnui cu consistența și gustul alimentului propus.
- Niciodată nu-i dați alimente semisolide din sticlută și cu biberonul.

- Utilizați un set special de veselă pentru copil. Hrăniți copilului doar din veselă curată.
- Pregătiți cantități mici de mâncare pentru copil. Rămășițele de mâncare aruncați-le. Nu reîncălziți alimentele rămase de la masa anterioară!
- Niciodată nu-i oferiți copilului hrana mestecată de Dvs.! Astfel se transmit mai multe boli, inclusiv faringitele, tonzilitele, caria dentară etc.
- Niciodată nu forțați copilul să mănânce toată cantitatea de mâncare pregătită. Acest lucru ar putea duce ulterior la refuzuri de a mânca (copilul va *mânca rău*).

Se admite alimentarea complementară după aplicarea la sân doar dacă copilul:

1. este mai mare de 4 luni; și
2. în lipsa unei boli adaugă prost în greutate; și
3. pare flămând după alăptare; și
4. numai după consultarea cu medicul.

Veți introduce alimentația complementară doar dacă sunt respectate toate aceste indicații!



Împreună cu medicul Dvs. notați în tabelul de mai jos introducerea complementului.

Nr.	Denumirea produsului	Vârsta copilului la introducerea alimentului complementar
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		



SFATUL MEDICULUI

Supravegherea copilului sănătos

E bine să mergeți în fiecare lună la Centrul de Sănătate (policlinică) pentru a măsura și cântări copilul, pentru a-l vaccina, a-l consulta la alți medici de profil. La necesitate, veți face teste de laborator (Anexa 2). Credem că vizitele obligatorii la medic nu vă supără. Doar aveți atâtea să-l întrebați!



IMUNIZAREA (VACCINAREA)

Știm că deja v-ați obișnuit să mergeți la medic pentru a vaccina copilașul. Sunteți de toată lauda! Efortul vă este răsplătit prin sănătatea copilului. O imunizare efectuată corect chiar din primele luni îi asigură copilului protecție pe tot parcursul vieții.



La 4 luni copilul trebuie vaccinat împotriva difteriei, tetanosului, tusei convulsive și poliomielitei, iar la 6 luni – veți repeta aceleași vaccinuri plus vaccinul împotriva hepatitei virale B (Anexa 4).

„Merg din nou la vaccinare“

Trebuie să cunoașteți că doar vaccinarea completă, efectuată la timp, protejează copilul de infecții. În aceeași zi pot fi administrate câteva vaccinuri simultan. Imunizarea poate fi făcută chiar dacă copilul este ușor bolnav.

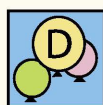


Asigurați-vă că Certificatul de vaccinare (Cartela galbenă) conține înscrierile despre toate vaccinările efectuate.

De obicei copiii suportă bine vaccinurile. Unele pot da reacții post-vaccinale moderate, care apar în ziua administrării, în ziua următoare sau mai rar peste 7–10 zile după vaccinare – o febră ușoară, inflamații pe locul inoculării vaccinului, capricii, somnolență. Reacțiile date sunt de scurtă durată și, de obicei, nu necesită tratament. Dacă, totuși, starea copilului vă îngrijorează – consultați medicul.



În cazul apariției reacțiilor post-vaccinale, consultați medicul.



VITAMINA D

Pentru prevenirea rahitismului se recomandă să dați copilului vitamina D – vitamina soarelui. Consultați medicul referitor la modul ei de administrare.

Dentiția

La vârsta de 6 luni răsar primii dințișori. Apariția lor este adeseori stresantă atât pentru copii cât și pentru părinți. Micuțul poate refuza mâncarea, e mai sensibil la infecții, uneori face febră. Pentru a-i ușura suferința, masați-i ușurel gingiile cu degetul curat. Sunt de ajutor și inelele din cauciuc tare pe care micuțul să le poată roade. Eventual, puteți folosi și un gel pentru dentiție recomandat de medic.

Pentru mai multe informații despre erupții dentare și igiena cavității bucale consultați Anexa 7.

Semnele de urgență medicală

Chemați imediat ambulanță sau apelați la medicul de familie dacă copilul Dvs.:

- ① *e letargic (foarte somnolent) sau inconștient;*
- ② *are convulsii;*
- ③ *nu poate bea și/sau suge;*
- ④ *vomită după fiecare hrană sau înghițitură;*

Semnele 1, 2, 3, 4 sunt semne generale de pericol pentru viața copilului! În cazurile respective este indicată spitalizarea urgentă!

- are febră (temperatura corpului peste 38° C);
- vomită sau are scaun cu sânge;
- respiră greu.



ÎNGRIJIREA COPILULUI

Pe măsură ce micuțul crește, el doarme mai puțin, în schimb este mai activ. La această vârstă este important să-i stabiliți un regim bine gândit de care să vă conduceți Dvs. și toți membrii familiei. Este bine ca bebelușul să fie plimbat, scăldat și culcat la ore fixe. Respectarea regimului îi dezvoltă copilului simțul ordinii și sentimentul securității.

Se recomandă ca micuțul să doarmă singur. Culcați-l în pătuc la ora stabilită chiar dacă el nu doarme. Petreceți câteva minute împreună, vorbindu-i calm, spunându-i o poveste sau cântându-i un cântec de leagăn. Îl puteți lăsa singur în pătuc dacă nu a adormit. Pentru a ușura „despărțirea”, oferiți-i copilului un obiect de consolare, de exemplu jucăria lui preferată.

Având grijă de copil, nu uitați de Dvs. – croiți-vă timp pentru a vă plimba cu soțul și ceilalți copii din familie, a sărbători un eveniment. Nu vă izolați social – mențineți legătura cu prietenii, ieșiți la un picnic.

În cazul în care aveți nevoie de o dădăcă care să îngrijească copilul – asigurați-vă că persoana are experiență în îngrijirea copiilor, este sănătoasă fizic și psihic și e capabilă să-i ofere copilului afecțiune. Înainte de a lăsa copilul cu un alt îngrijitor, vedeți dacă copilul s-a obișnuit și se simte bine cu persoana aleasă.



COMUNICAREA ȘI JOCUL

La această vârstă bebelușului îi place să producă sunete noi și să le imită pe cele auzite. Astfel, învață să închege o „conversație” cu o altă persoană – mama și tata întreabă, el le răspunde în felul său.

„Jucați-vă cu mine”

Atunci când copilul încearcă să spună „a-a-a”, „u-u-u” sau gângurește, – vorbiți-i de parcă l-ați înțelege. Astfel, înainte de a pronunța primul său cuvânt, el va înțelege mai multe cuvinte ca rezultat al acestor conversații timpurii.

Copilul va gânguri, apoi va face o pauză, așteptând răspunsul Dvs. Aceasta este modalitatea prin care el învață arta de a conversa. De regulă, copilașul va reacționa cu bucurie și astfel veți purta un scurt „dialog”. Folosiți orice ocazie pentru a-i cânta micuțului sau ascultați împreună muzică liniștită. Vorbiți-i cu interjecții de gen „o-o-o”, „au” sau „vai-vai-vai” pentru a-i trezi interesul să vă imită. Jucați-vă cu bebelușul cât mai mult și țineți cont de câteva lucruri:

- *locul de joacă va fi sigur și confortabil;*
- *jucăriile vor fi viu colorate, curate și de dimensiuni potrivite;*
- *jucăriile vor fi trainice, ușoare și confecționate din materiale non-toxice;*
- *veți învăța copilașul să apuce și să țină jucăria;*
- *dându-i o jucărie, arătați-i cum să se joace cu ea.*

La această vârstă copiii sunt fascinați de tot ce produce zgomot. De aceea vor fi captivați de jucăriile care produc sunete. Oferindu-i asemenea jucării, urmăriți ca aceste obiecte să nu fie prea mici sau fragile, astfel ca micuțul să nu se rănească cu cioburi sau să înghită părțile demontabile.



Copilul Dvs. realizează deja un control mai mare asupra corpului său. El se poate rostogoli în ambele direcții, apucă cu mânuțele, începe să stea pe șezute cu sprijinul Dvs.

„Îmi pot controla acțiunile“

Pentru a-l ajuta să-și dezvolte mai bine abilitățile, așezați copilașul pe spate, pe burtă sau pe funduleț. Inițiați jocuri în care copilul să ajungă și să apuce diferite jucării sau alte obiecte inofensive – cutiuțe, capace, vase din plastic etc.

„O pot face“

Vorbiți-i copilului în timp ce-și întinde mânuța după obiecte, încurajați-l. Chiar la această vârstă i-ar plăcea foarte mult să cunoască că-i apreciați eforturile.



SECURITATEA COPILULUI

Un copilaș de 6 luni deja se mișcă, se rostogolește, duce la gură tot felul de obiecte. Deci și măsurile de precauție ar trebui să fie sporite. O clipă de neatenție poate fi fatală! Chiar și în brațele noastre copiii pot fi expuși pericolelor.

„Fiți cu ochii în patru“



Rețineți câteva reguli de bază pentru securitatea copilului Dvs.

- *Nu lăsați copilul fără supravegherea unui adult oriunde nu v-ați afla!*
- *Nu-l lăsați în grija altor copii;*
- *Nu lăsați la îndemâna copilului nasturi, monede, semințe, bile și alte obiecte mărunte pe care le-ar putea înghiți, băga în nas, în urechi;*
- *Nu lăsați copilul să se joace cu pungi de plastic, baloane sau oricare alte obiecte care-i pot acoperi nasul și gura;*
- *Nu-l așezați pe scaune înalte sau pe alte suprafețe de unde ar putea cădea;*
- *Nu țineți copilul în brațe în timp ce consumați bucate sau băuturi fierbinți;*
- *Nu-i dați jucării sau obiecte ascuțite, jucării prea mici sau care pot fi desfăcute;*
- *Feriți-l de animalele domestice;*
- *În automobil fixați copilul într-un scăunel de siguranță.*

Nu uitați! Majoritatea accidentelor pot fi evitate!



Vârsta 6–12 luni

Între 6 și 12 luni copilul va face progrese și va deveni din ce în ce mai independent. Și într-o bună zi copilul Dvs. se va ține de picioare. Gata, s-a zis cu liniștea! Din poziție verticală lumea îi se arată extrem de interesantă. Și micul năzdrăvan vrea imediat să o cunoască. Înhață, pipăie, duce la gură, golește dulapurile de haine, face tărașuri cu vesela... Într-un cuvânt – răstoarnă casa cu „fundu-n-sus“. E ca o mică avalanșă greu de oprit. Acum plânge mai rar, în schimb vorbește mai des: „mama, tata, dada, nu“. Știe când îl cheamați la masă, la baie sau la plimbare.

Pe la 9 luni copilul începe să înțeleagă că lucrurile continuă să existe chiar și atunci când el nu le vede. Fenomenul este denumit „permanența obiectelor“. Cu toate acestea el nu este încrezut că un obiect sau o persoană pot reapărea.

Totodată, la această vârstă, el nu se mai sperie când se vede în oglindă. Ci vrea să-și atingă chipul, râde, este curios. Astfel are loc așa-zisa „cunoaștere a Eu-lui“.

Tot la vârsta respectivă copilul va manifesta comportamente care indică insecuritatea sa. El va protesta atunci când ieșiți din odaie, îl lăsați singur în pătuc sau cu un alt îngrijitor. De fapt, îi este teamă să nu vă piardă. Iar noaptea se trezește deoarece realizează că este singur, fără părinți într-o cameră întunecoasă. Aceasta îl neliniștește pe copil și îi poate deranja pe părinți. Teamă, însă, este temporară și dispare pe măsură ce copilul crește.



DEZVOLTAREA COPILULUI

Împreună cu medicul Dvs. completați tabelele de mai jos, apoi comparați-le cu cele anterioare. Vă veți bucura o dată în plus ce mult a avansat odorul Dvs.

Vârsta copilului	Masa corpului în grame	Lungimea în cm	Perimetrul cranian în cm
7 luni			
8 luni			
9 luni			
10 luni			
11 luni			
12 luni			

 După completarea tabelului introduceți datele în curbele de creștere a copilului (Anexa 1). Aceste curbe vă vor permite să comparați și în continuare masa, lungimea corpului și perimetrul cranian al copilului Dvs. cu mediile specifice vârstei.

Din nou vă propunem un set de întrebări-repere caracteristice vârstei de 9 luni și 12 luni. Completați boxele respective cu date privind schimbările fizice și emoționale ale copilului. Discutați toate problemele cu medicul Dvs.

Observați dacă la vârsta de 9 luni copilul Dvs.:

Cînd se joacă și Dvs. vă apropiați pe la spate, își ridică capul de parcă v-ar auzi venind? (sunetele puternice nu se iau în considerație)

DA ☐ NU ☐

Pronunță sunete, silabe repetate „ma-ma, da-da, ga-ga, na, nu”?

DA ☐ NU ☐

I-au apărut primii dințișori?

DA ☐ NU ☐

Se mișcă de-a bușilea (pe brânci)?

DA ☐ NU ☐

Se joacă de-a „ții-ții”?

DA ☐ NU ☐

Bea din cană, mănâncă din linguriță?

DA ☐ NU ☐

Copilul aruncă intenționat jucăriile?

DA ☐ NU ☐

Încearcă să se ridice?

DA ☐ NU ☐

Un copil de 12 luni trebuie să aibă aceleași deprinderi ca și la 9 luni plus altele noi.

Observați dacă la vârsta de 12 luni copilul Dvs.:

Merge singur, ținut de o mână sau sprijinit de mobilă?

DA ☐ NU ☐

Îndeplinește cerințe simple „Ia! Pune! Dă-mi” „Arată”?

DA ☐ NU ☐

Mănâncă singur cu lingurița?

DA ☐ NU ☐

Poate spune cel puțin un cuvânt?

DA ☐ NU ☐

Imită comportamentul adulților (de exemplu duce la ureche receptorul, bea din căniță)?

DA ☐ NU ☐

Caută și găsește jucăriile?

DA ☐ NU ☐



Consultați medicul dacă la vârsta de 9 și respectiv 12 luni copilul nu are una sau mai multe din deprinderile menționate.

Aici puteți nota întrebările pentru medicul de familie referitor la dezvoltarea copilului sau orice alte observații privind copilul.



SEFATURI PENTRU PĂRINȚI

Alimentația

Copilului i-au crescut deja câțiva dințișori și uneori vă mușcă. Nu-l pedepsiți, îndepărtându-l de la sân. Continuați să alăptați, ori de câte ori o cere. Știți bine că numai datorită acestui fapt copilul se dezvoltă bine, este vioi și energic.



Cineva vă spune că e cam mărișor și trebuie înțărcat. Nu vă grăbiți să faceți acest lucru – alăptați-l în continuare, la cererea lui. E mai sănătos atât pentru el cât și pentru Dvs.

Dar a venit vremea să-l hrăniți și cu alimente mai solide. La masă, copilul deja vi le „fură” din mână. Deci le-a gustat, îi plac și ar dori să le împărtășiți cu el. Ronțâind un biscuit, un „călcâieș” de pâine, un măr copt, micuțul își dezvoltă masticția.

„Aș mânca și altceva”



Alăptați copilul ori de câte ori vrea, ziua și noapte, cel puțin de 5-6 ori în 24 ore.

Începeți alimentația complementară (consultați regulile de introducere a complementului specificate la vârsta de 3-6 luni). Dați-i hrană de felul:

Pireu din cartofi, morcov, sfeclă, bostan, dovlecei, la care se adaugă ulei vegetal, ficat de pasăre, carne sau gălbenuș de ou mărunțite;

Terci consistent din hrișcă, ovăz, orez, porumb sau griș cu unt;

Chefir, lapte acru, iaurt, brânză, pâine,

Frukte proaspete mărunțite (de exemplu, mere, cireșe (fără sămburi), caise).



Alimentați-l complementar:

- *De 3 ori pe zi, dacă copilul este alăptat;*
- *De 5 ori pe zi, dacă copilul nu este alăptat.*

Hrana (supe/pireuri, terciuri) trebuie să fie consistentă și în nici un caz diluată sau excesiv de apoasă.

La prepararea hrănilor copilului folosiți doar sare iodată. Fără iod creierul copilului nu se va dezvolta normal.

Dați-i produse mărunțite. Lăsați copilul să se alimenteze singur, dar oferiți-i ajutor.

Așezați copilul într-un scăunel special pentru a sta la masă cu cei adulți.

Atenție! Anemie!

În Moldova fiecare al doilea copil de 6-24 luni suferă de anemie cauzată de insuficiență de fier. Acest element se găsește mai mult în carne, ficat, gălbenuș de ou, mere, hrișcă, zmeură. Un copil cu anemie e palid, pasiv, întârzie în creștere și se îmbolnăvește mai des. Pentru a preveni lipsa de fier în organism/anemia, dați-i copilului carne, ficat și gălbenuș de ou de 3-4 ori pe săptămână.



SFATUL MEDICULUI

Supravegherea copilului sănătos

V-ați obișnuit deja să mergeți la medic în fiecare lună pentru a măsura și a cântări copilul, pentru a-l vaccina, iar la necesitate faceți teste de laborator (Anexa 2). În timpul acestor vizite, discutați cu medicul și asistenta medicală despre problemele legate de îngrijirea copilului.



IMUNIZAREA/VACCINAREA

Conform calendarului de vaccinări (Anexa 4)

„Ați omis vreun vaccin? Recuperați-l!”

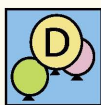
Între 6 și 12 luni nu este programată nici o vaccinare. Dacă dintr-un motiv oarecare până la vârsta de 6 luni copilului nu i s-au administrat toate vaccinurile – acum este timpul să le recuperați! Faceți un plan individual de vaccinări împreună cu medicul Dvs.

Erați îngrijorată, dar medicul v-a liniștit: puteți vaccina copilul chiar dacă este puțin cam răcit. Îl tratați cu antivirale sau antibiotice? Nici o grijă. Vaccinul nu se recomandă doar atunci când copilul are febră înaltă sau suferă de unele afecțiuni grave.

La împlinirea vârstei de 12 luni toți copiii se vaccinează obligatoriu împotriva rujeolei, rubeolei, parotiditei epidemice.



Asigurați-vă că Certificatul de vaccinare (cartela galbenă) conține înscrierile despre toate vaccinările efectuate.



VITAMINA D

Discutați cu medicul de familie sau asistenta medicală despre:

- *modul de administrare a vitaminei D;*
- *necesitatea de a-i da copilului pastile care conțin fier pentru tratamentul anemiei.*

Administrați medicamentele recomandate în strictă conformitate cu sfatul medicului!

Semne de urgență medicală

Chemați imediat ambulanța sau apelați la medicul de familie dacă copilul:

- *este letargic sau fără cunoștință;*
- *are convulsii;*
- *vomită după fiecare mâncare sau băutură;*
- *nu poate bea sau suge;*
- *are febră peste 38°C;*
- *prezintă dereglări de comportament (este excitat, somnolent, apatic);*
- *are modificări acute de scaun (diaree, constipații, sânge în scaun);*
- *a înghițit ceva periculos;*
- *are respirație accelerată sau dificilă;*
- *a căzut și s-a lovit rău.*



ÎNGRIJIREA COPILULUI

Disciplinarea copilului

Îngrijirea copilului va cere eforturi din ce în ce mai mari. E și firesc – un copil de un an de zile este mai independent. Se încapățânează, protestează. Chiar și în aceste condiții încercați să puneți bazele unui comportament pozitiv, stabilind un regim de alimentare, joacă și odihnă. În plus, la vârsta respectivă este bine să stabiliți limite prin a spune „nu”. Spre exemplu, atunci când bebelușul se îndreaptă spre un obiect periculos (o sobă, o scară, o căldare cu apă) luați-l în brațe, spuneți-i ferm NU și oferiți-i o jucărie cu care copilul să se joace. La început copilul ar putea să protesteze, dar peste 2-3 săptămâni el va înțelege ce nu este permis.

Deprinderea la oliță

Între 9 și 12 luni vine timpul să-l deprindeți pe copil cu olița. Mai întâi obișnuiți-l doar să stea pe oliță. Dacă copilul refuză - nu insistați. Încercați să-l așezați îmbrăcat, aduceți-i jucăria preferată, spuneți-i o poveste. Ați putea demonstra șezutul pe oală cu ajutorul unei păpuși.



Continuați să-l așezați câte puțin pe oală timp de 1-2 săptămâni, până când se va obișnui cu ea.

După perioada inițială, încercați să-l așezați cu fundulețul gol. Din nou, nu insistați și nu-l certați dacă nu dorește să șadă. Continuați de câte 1-2 ori în fiecare zi pe parcursul unei săptămâni. La sfârșitul perioadei copilul se va obișnui cu olița, va învăța să o utilizeze.

Dădaca

Vi se întâmplă să lăsați copilul sub supravegherea unei alte persoane? Iată câteva criterii pentru a vă asigura că îngrijitorul este bun:

- Copilul se bucură atunci când o vede;
- Îngrijitorul vă informează cum a trecut ziua;
- Îngrijitorul vă informează sistematic despre toate problemele copilului, fie ele mici sau mari;
- Copilul este curat și bine dispus, are odaia curată. O îngrijire bună înseamnă curățenie, igienă și sănătate;
- Accidentele sunt foarte rare; un îngrijitor bun consideră securitatea o prioritate – acasă sau la plimbare.

Somnul

Între 6 și 12 luni continuați să perfectăți acele deprinderi pe care le-ați inițiat la vârsta precedentă:

- *Respectați aceeași oră de culcare și atunci copilul va adormi mai ușor;*
- *Înainte de culcare evitați jocuri care ar duce la excitarea excesivă a copilului; el va fi prea tulburat pentru a adormi;*
- *Creați un „ritual” (acțiuni de rutină) legat de pregătirea către somn – baia, povestea, cântec de leagăn, obiect de consolare (o jucărie moale);*
- *Încurajați copilul să adoarmă singur, fără ajutorul Dvs. (legănăt, purtat în brațe etc.);*
- *Peste noapte, nu culcați copilul cu sticluța cu biberon (lapte sau ceai) în gură;*
- *Dacă până la 6 luni ați alăptat copilul și în timpul nopții, după această perioadă nu se mai recomandă, chiar dacă se trezește. Motivul trezirii și al plânsului ar putea fi dorința de a fi alături de Dvs. și nu foamea.*

La această vârstă copilul doarme până la 10-12 ore în timpul nopții și de două ori câte 1,5-2 ore în timpul zilei. Asigurați-vă că copilul doarme destul – somnul este foarte important pentru dezvoltarea lui.

„Totul sclipește de curățenie“

Fiind curios și dornic, copilul explorează totul din jur: atinge, apucă, duce la gură... Prin urmare, este foarte important ca totul să fie curat – jucăriile, mobila, podeaua pe care se târăște. Nu uitați să vă spălați pe mâini de fiecare dată când îl alimentați sau îi schimbați hăinuțele.



COMUNICAREA ȘI JOCUL

Comunicarea și jocul sunt esențiale pentru dezvoltarea intelectuală, emoțională, socială și fizică a copilului. Vă propunem câteva idei care v-ar ajuta să comunicați și să vă jucați cu copilul. Ulterior, folosind creativitatea, veți inventa jocuri noi care vor fi cele mai potrivite pentru copilul Dvs.



Jocuri de comunicare

Copiii le place să vă audă vorbind – fie că discutați cu cineva sau le citiți o carte. Cititul este modalitatea cea mai bună de a dezvolta vorbirea copilului. Faceți acest lucru cât se poate de des. Folosiți cărți cu imagini vii. Arătați-i bebelușului poze cu păsări, animale, plante, oameni și numiți-le.

„Vreau să-mi povestești ceva“

Cântați-i copilului. Curând va învăța să imită sunetele Dvs. și veți „cânta“ împreună. În plus, ați putea să vă distrați de minune dansând. Jocurile de comunicare stimulează vorbirea și dezvoltarea cognitivă a copilului.

Jocuri de explorare

Atunci când sunteți la bucătărie, încurajați bebelușul să se joace cu cratițele și cutiile goale (de carton), să bată cu lingura de lemn în masă. Totodată asigurați-vă că cercetările copilului se petrec într-un mediu sigur.

Atunci când faceți baie oferiți-i bebelușului jucării inofensive: vase ușoare din plastic (săpuniere, containere goale de șampon), jucării din cauciuc, linguri din plastic, etc. Participați la cercetările copilului și arătați-i diferite moduri de a folosi obiectele: cum să umple

o cană cu apă și s-o toarne peste rățușcă pentru a vedea ce se va întâmpla. Buretele ar fi o jucărie excepțională pentru copii!

Jocuri de socializare

„Eu și tu“

Bebelușul deja își dă seama că el și Dvs. sunteți persoane diferite. Acest lucru îl poate alarma. Petreceți cât mai mult timp împreună, vorbiți-i când nu vă vede și luați-l în brațe pentru a-l alina atunci când plânge. Luați-l în ospeție ca să se obișnuiască cu persoane și locuri noi, dar rugați străinii să nu-l atingă dacă el nu vrea. Mai ales că pe la 8-9 luni fiecare copil trăiește sentimentul de frică față de persoane noi. Acesta este, de fapt, un instinct de apărare. Nu vă agitați din acest motiv. Este important să-i insuflați copilului încredere în lumea înconjurătoare.

„Nu mă atinge“

Jucați-vă „de-a ascunselea“ și „Ți-i-i“. Folosiți o pânză transparentă sau semitransparentă – copilul trebuie să vă vadă silueta. În caz contrar se va speria. Când spuneți „adio“, exprimați-vă foarte clar – prin cuvinte și gesturi. Cu un zâmbet pe buze, spuneți copilului că îi veți duce dorul, dar el va petrece de minune timpul cu „domnișoara Maria“. Și când veți reveni, veți citi împreună cartea lui preferată!

„Despărțirile sunt dificile“

Inițiați jocuri gen „Înainte și înapoi“, „acum ție – acum mie“. Un simplu joc de socializare ar fi rostogolirea unei mingi. Dvs. și copilul rostogoliți mingea pe rând, de la unul la altul. Astfel, copilul însușește niște lucruri care necesită a fi făcute pe rând și devine cooperant.



Inițiați jocuri gen „este“ și „nu-i“, de exemplu, găsiți jucăria „pierdută“ (ascunsă sub fața de masă, sub masă, etc.) sau aruncați un obiect și îndemnați copilul să-l găsească.



SECURITATEA COPILULUI

Un prichindel care se mișcă de capul lui are de înfruntat mai multe pericole. El vrea să exploreze spațiul. Și o va face neîntârziat. Pentru a-l proteja de vânătași, cucuie și incidente serioase, grăbiți-vă să înlăturați din calea lui obiecte ascuțite, mobilierul instabil, apă fierbinte, cratițe pe aragaz etc. Și nu uitați să încuiați sertarele în care țineți ace, foarfece, medicamente, șurubelnițe. Și-ar face rău cu ele.

Copilul este atras de lucruri periculoase. Atenție maximă la prize! În magazine găsiți dispozitive speciale cu care să le acoperiți. Fiți cu ochii pe prichindel și nu uitați să stingeți aragazul. Ascundeți fețele de masă! Copiii au obiceiul să le tragă peste ei cu tot ce se află deasupra. Puneți cât mai departe de marginea mesei cratițele și cănille cu lichide fierbinți. Iar dacă aveți în casă o ușă cu sticlă – mai bine schimbați-o. Copilul o poate sparge și se poate răni.

Probabil cel mai important mod de a preveni traumele la copiii mici este să le creați un mediu liber de pericole. Pentru aceasta:

- *Nu lăsați la îndemâna copilului monede, bile și obiecte mici care pot fi inhalate sau înghițite;*
- *Excludeți din câmpul lui de acțiune obiecte care l-ar putea trauma: cuțite, lame, pixuri, foarfece, umerare;*
- *Puneți capace de protecție la prize;*
- *Rețineți că firele electrice (de la televizor, telefon, uscător de păr, fier de călcat) sunt periculoase chiar dacă aparatele nu sunt închise – copilul s-ar putea încâlci în ele și chiar strangula;*
- *Păstrați în locuri inaccesibile săpunul, detergentul, șamponul, medicamentele și alte substanțe toxice;*
- *Îndepărtați copilul de lângă ușa sobei, a cuptorului și de lângă calorifer;*

- Când gătiți, aveți grijă să nu intre în bucătărie. Plasați-l într-un loc sigur (țarc) astfel încât să vă puteți vedea și auzi unul pe altul. Țineți tigaia cu coada spre mijlocul aragazului/plitei – micuțul nu va fi tentat să o tragă spre el.
- Plasați vasele cu apă (căldările cu apă, cada cu rufe) în locuri inaccesibile copilului;
- Țineți închise ferestrele și balcoanele atunci când copilul se află în odaie.
- Fiți atenți cu focul! Păstrați chibriturile, țigările, lumânările, lămpile de gaz în locuri inaccesibile copilului;
- Atenție la plante! Nu plasați ghivecele de flori acolo unde pot fi răsturnate de copii. În plus, multe plante de cameră și de grădină sunt otrăvitoare;
- Fiți deosebit de vigilenți dacă aveți animale în gospodărie! Copilul este curios și poate deranja un câine care mănâncă, o cloșcă cu pui sau o pisică cu motănași. Când ieșiți cu copilul la plimbare în oraș, feriți-vă de câini fără botnițe și zgarde.



Vârsta 1–2 ani

FELICITĂRI! Ați împlinit un anișor. A fost o perioadă plină de evenimente, în care fiecare zi vă aducea noi încercări și bucurii. Iată că deja ține singur lingurița, spune primele cuvinte și face încrezut primii pași.

Copilul a crescut în lungime, a adăugat în masa corpului și dă dovadă de multă energie. El continuă să fie foarte activ, să exploreze și să-și arate „independența“. La această vârstă copilul poate manifesta emoții puternice. Dar, spre deosebire de adulți, el nu știe să le controleze. Când copiii sunt frustrați sau supărați, ei deseori își exprimă emoțiile prin plâns, țipete și bătăi din picioare. Ca părinte, vă puteți simți vinovat sau jenat. Dar e important să știți că aceste „accese de furie“ fac parte din dezvoltarea normală a copilului pe măsură ce el învață a se auto-controla. De fapt, aproape toți copiii între 1 și 3 ani manifestă asemenea „accese“. Partea bună e că la vârsta de 4 ani accesesele vor dispărea.

„Ghicește ce-ți spun“

Pe parcursul celui de-al doilea an de viață majoritatea copiilor se vor învăța a merge bine. La doi ani copilul va fi în stare să alerge fără a cădea. Tot în această perioadă copilul învață să se joace cu alți copii. Știe mai multe cuvinte. Nu-l prea înțelegeți? Totu-i firesc – copilul îi imită pe maturi. Doar că merge „pe scurtătură“ – printr-un cuvânt spune o propoziție întreagă. „Brațe!“ ar însemna „Ia-mă în brațe!“ iar „afară!“ – vă invită la plimbare.



DEZVOLTAREA COPILULUI

Sperăm că n-ați renunțat la completarea tabelelor. Continuați să le completați împreună cu medicul Dvs., apoi comparați-le cu cele anterioare.

Vârsta copilului	Masa corpului în grame	Lungimea în cm	Perimetrul cranian în cm
15 luni			
18 luni			
21 luni			
24 luni			

! După completarea tabelului introduceți datele în curbele de creștere a copilului (Anexa 1). Aceste curbe vă vor permite să comparați și în continuare masa, lungimea corpului și perimetrul cranian al copilului Dvs. cu mediile specifice vârstei.

Cea mai importantă realizare între 1 și 2 ani este mersul, care îi aduce copilășului o independență din ce în ce mai mare. Pe măsură ce copilul devine mai independent și își cunoaște mai bine mediul, tot mai des își manifestă propria voință. Savurați bucuria acestor schimbări împreună cu el!



Observați și comparați gradul de dezvoltare a copilășului cu reperele principale caracteristice vârstei de 2 ani (în boxa din pagina următoare). Discutați toate întrebările cu medicul Dvs.

Aici puteți nota întrebările pentru medicul de familie referitor la dezvoltarea copilului sau orice alte observații privind copilul.

La vârsta de 24 luni (2 ani) copilul Dvs.:

Poate să lege propoziții din 2-3 cuvinte?

DA ☐ NU ☐

Recunoaște și denumește diferite obiecte?

DA ☐ NU ☐

Găsește în carte imaginea pe care o numiți?

DA ☐ NU ☐

Poate cere („dă-mi apă”, „pâine”, „păpușa”) sau refuza?

DA ☐ NU ☐

Se joacă cu alți copii?

DA ☐ NU ☐

Merge în picioare fără a cădea?

DA ☐ NU ☐

Poate să se descalțe?

DA ☐ NU ☐

Poate să se dezbrace de pijamă sau pantalonași?

DA ☐ NU ☐

Poate ține o cană și bea din ea de sine stătător fără să o verse peste sine?

DA ☐ NU ☐

Poate mânca de sine stătător?

DA ☐ NU ☐

Se cere la oliță?

DA ☐ NU ☐



Consultați medicul dacă copilul nu are una sau mai multe din deprinderile enumerate.



SEFATURI PENTRU PĂRINȚI

Alimentația

Alăptarea continuă să fie un moment plăcut și fericit de intimitate cu mama. Oferiți-i această bucurie. Dacă în timpul zilei copilul mai uită să ceară să fie alăptat, înainte de somn își va aminti neapărat.

În același timp copilașul va mânca tot mai mult din cele pregătite pentru toată familia. Asigurați-vă că alimentația lui este variată și conține elementele necesare unui organism în creștere – carne, legume și fructe.

Asigurați-vă că copilul Dvs. mănâncă carne, ficat sau pește (tocate sau tăiate mărunț) de cel puțin 3-4 ori pe săptămână. Alimentele respective îl vor proteja de anemie – o boală cauzată de lipsa de fier, care duce la dezvoltarea întârziată a copilului și la susceptibilitate sporită la diferite boli infecțioase. O altă sursă importantă de fier sunt fasolea, mazărea, năutul și gălbenușul de ou.

Zilnic în alimentația copilului trebuie să fie prezente produsele lactate – chefir, lapte acru, iaurt, brânză, caș. Fiind bogate în calciu, acestea asigură dezvoltarea normală a copilului.

Cerealele (hrișcă, păsat de orez, porumbul și grișul) vor fi servite zilnic sub formă de terci consistent, la care se va adăuga unt.

Legumele și fructele, fiind sursa principală de vitamine și minerale, vor fi zilnic prezente în hrana copilului. Este bine să adăugați la pireul de legume ulei vegetal, care conține o serie

de acizi grași nesaturați, absolut necesari organismului nostru, care nu se găsesc în alte produse. Legumele pot fi servite și sub formă de supe consistente, borș sau ciorbă.

Când preparați bucatele, folosiți numai sare iodată. Dacă copilul nu primește suficient iod în alimentație, el întârzie în dezvoltare și prezintă deficiențe intelectuale. Sarea se va păstra în vase închise ca să nu se elimine iodul. Spre binele copilului și al Dvs. folosiți numai sare iodată!

„Am dreptul să refuz“ Acum copilașul încearcă să se folosească de toate tacâmurile. De aceea mănâncă încet și poate fi ușor distras. Dacă refuză un fel de mâncare, nu-l hrăniți cu forța. Se va încăpățâna și va rămâne flămând. Soluția ar fi un meniu echilibrat și variat. Gustul copilului se modifică de la o zi la alta. Deci dați-i libertatea să aleagă!

La vârsta respectivă copilul va fi alimentat de 5 ori pe zi. Administrați o cantitate suficientă de hrană la fiecare masă (180-220 ml sau 12-15 linguri). Ca să fiți siguri de cantitatea de hrană consumată, folosiți pentru copil veselă separată.

La copiii bolnavi pofta de mâncare, de obicei, este scăzută. De aceea este foarte important să încurajați copilul să mănânce. Acest lucru poate fi dificil. Cu toate acestea insistați să mănânce în porții mici, de mai multe ori pe zi (Anexa 5).

Pentru copiii bolnavi, în special pentru cei cu diaree sau vomă, se indică să bea cât mai mult. Aportul suficient de lichide va preveni deshidratarea – o problemă serioasă pentru sănătatea copilului (Anexa 5).

Consultați medicul Dvs. sau asistenta medicală referitor la îngrijirea și alimentarea copilului bolnav.



SFATUL MEDICULUI

Supravegherea copilului sănătos

Între 1 și 2 ani o să mergeți o dată în 3 luni la centrul de sănătate (policlinică) pentru a măsura și a cântări copilul, pentru a-l vaccina și, la necesitate, pentru a face testele de laborator (analiza sângelui și a urinei). Vizitele regulate la medic sunt necesare pentru supravegherea sănătății și dezvoltării copilului Dvs.

Imunizarea

Următoarea vaccinare e preconizată pentru vârsta de **24 luni** – contra **difteriei, tetanosului, tusei convulsive și poliomielitei**.

Ați omis vreo vaccină? Medicul de familie cu siguranță vă va aminti să o faceți.



Asigurați-vă că certificatul de vaccinare (cartela galbenă) conține înscrierile despre toate vaccinările efectuate.



VITAMINA D ȘI PASTILELE CE CONȚIN FIER

Discutați cu medicul de familie sau asistenta medicală despre:

- *modul de administrare a vitaminei D;*
- *necesitatea administrării pastilelor care conțin fier pentru tratamentul anemiei.*

Păstrați Vitamina D și pastilele cu conținut de fier ferite de lumină și căldură. Țineți medicamentele în locuri inaccesibile pentru copii! Respectați cu strictețe doza și regimul prescris de administrare.

Administrați toate medicamentele prescrise în **strictă conformitate** cu sfatul medicului!

Întărcatul

Întărcatul este un moment dificil, atât pentru mamă cât și pentru copil.

Procesul dat este un proces care cere multă răbdare și timp. Deși se recomandă ca întărcatul să se facă între vârsta de 1 și 2 ani, doar Dvs. puteți decide când este timpul cel mai potrivit pentru a întrerupe alăptarea.

Întărcatul se face cu încetul. La unii copii el va dura o săptămână, la alții – până la o lună. Unele mame întărcă copilul într-o singură zi și îl duc la bunica pentru ca el „să uite”. În asemenea cazuri copilul suferă un șoc și crede că a fost abandonat. **Graba dăunează copilului!**

Pentru ca întărcatul să fie cât mai puțin dureros, pregătiți copilul din timp. Explicați-i sugarului că nu-l veți mai alăpta deoarece el a crescut mare, că nu mai este lapte etc. Vorbiți-i micuțului, punând cuvinte peste suferința lui. Paralel, încercați să omiteți câte o alăptare, oferiți-i în schimb o căniță cu lapte. Treptat, micșorați durata alăptării și oferiți-i după aceasta o gustare – pireu de legume, terciuri, biscuiți, fructe proaspete. În cele din urmă, amânați o alăptare și sustrageți atenția copilului. Când copilul cere să fie alăptat, spuneți-i că îl veți alăpta mai târziu, încercând să-l hrăniți cu mâncare obișnuită.

Dacă și după aceste încercări nu vă reușește – nu e nici o problemă. Probabil încă nu a venit timpul. Mai încercați după o lună de zile. Până la urmă, cu puțină răbdare, veți reuși.

Nu se recomandă să întărcăți copilul și să reluați imediat serviciul. Nu faceți acest lucru nici atunci când copilul este bolnav, vreți să divorțați sau să vă mutați cu traiul. Toate aceste situații deja reprezintă un stres pentru copil. Așteptați până când se va adapta la o situație nouă sau se va însănătoși.

Semne de urgență medicală

Chemați imediat ambulanța (903) sau apelați la medicul de familie dacă copilul:

- *este letargic sau fără cunoștință;*
- *are convulsii;*
- *nu poate bea sau suge;*
- *vomită după fiecare mâncare sau băutură;*
- *are febră peste 38° C;*
- *prezintă dereglări de comportament (este excitat, somnolent, apatic);*
- *are modificări acute de scaun (diaree, constipații, sânge în scaun);*
- *a înghițit ceva periculos;*
- *are respirație accelerată sau dificilă;*
- *a căzut și s-a lovit rău.*



ÎNGRIJIREA COPILULUI

Regimul

Pentru a fi sănătoși și a se dezvolta normal copiii au nevoie de un regim stabil – ore fixe de joacă, plimbare, somn.

Este foarte important să petreceți mult timp afară, în aer liber. Puteți folosi plimbările pentru a vă juca și comunica cu copilul. Pe măsură ce copilul pășește tot mai sigur, îi place tot mai mult să ducă în mânăuță o minge, o jucărie, sau chiar poșeta Dvs. El va fi emoționat să descopere că poate alerga și va face ture scurte în casă și în curte.

Deoarece copilul devine mult mai activ este important să-i oferiți hăinuțe care să-i asigure libertatea mișcării. Când ieșiți la plimbare nu înfolați copilul – poate transpira și răci. Îmbrăcați-l cu hăinuțe comode, trainice și ușor de schimbat. Atrageți o deosebită atenție încălțămintei – ea trebuie să fie ușoară, comodă și să fixeze bine piciorușele.

Spălatul pe dinți

Mai aproape de 2 ani copilul va avea circa 20 de dințișori „de lapte”. Chiar dacă acești dințișori se vor schimba peste câțiva ani, este important să-i păstrați sănătoși. Pentru aceasta aveți grijă ca alimentația copilului să fie variată și bogată în vitamine (fructe, legume, boboase) și calciu (produse lactate). Calciul este extrem



de important pentru dezvoltarea dinților, dar și a oaselor. Cercetările au arătat că copilul între șase luni și trei ani are nevoie de cantități sporite de calciu, deoarece acesta se depune în oase și contribuie la formarea adecvată a acestora. Ca să preveniți deficitul de calciu, dați-i copilului cât mai multe lactate!

După masă ștergeți dințișorii micuțului cu un tamponaș de tifon umezit, deoarece bacteriile din gura copilului interacționează cu zahărul din alimente și produc acid. Când copilașul doarme, acidul rămâne în gură, distruge smalțul dințișorilor și produce carii. Este important să nu lăsați copilașul să adoarmă cu sticluța în gură și să excludeți din alimentația lui produsele cu conținut înalt de zahăr.

Disciplinarea

Cuvântul „disciplinare” vine de la „a învăța” și nu „a pedepsi”. Scopul este de a-l învăța pe copil să se comporte corespunzător, să-și controleze comportamentul și să-i respecte pe cei din jur.

Contrar opiniilor, copiilor le place să fie disciplinați, doar că acest lucru trebuie făcut consecvent și cu dragoste. Cunoscând clar ce se poate și ce nu se poate, și care sunt consecințele unui comportament inadecvat, copilul se simte în siguranță. Disciplina este la fel de prețioasă ca și dragostea pe care o oferiți copilului.

Deși le vine greu să se supună, majoritatea copiilor încearcă să facă ceea ce le cer părinții ca să nu piardă dragostea lor. Problemele apar atunci când părinții acordă prea puțină atenție copiilor. Sau când adulții reacționează doar la comportamente „negative” și le neglijează pe cele „pozitive”. Stimularea unui bun comportament (laudă, mici cadouri) îl face pe copil mândru de sine.

Părinții ca exemplu

Atunci când copilul crește mai mare, unii părinți cred că el are mai puțină nevoie de ei. Nici pe departe! Acum micuțul are nevoie de prezența părinților pentru a-l îndruma. E nevoie de răbdare și tact pentru a înțelege comportamentul negativ al copilului.

Trebuie să-i fiți un exemplu pozitiv, atât de îngrijire fizică (deprinderi de alimentație sănătoasă și igienă) cât și emoțională – fiți răbdători și încurajați-l. Țineți minte: copilul întotdeauna va imita și va repeta acțiunile Dvs.

Îngrijindu-vă copilul, totodată îl și educați. Unii părinți exagerează în dragostea lor față de copil. Ei tremură asupra lui, sunt posesivi și îi satisfac orice capriciu, dar astfel creează copilului un univers artificial în care toate stau la îndemâna lui. Copilul crește răsfățat, egoist, se comportă ca un mic tiran sau acceptă cu greu prezența altor copii și se va ține mereu de fusta mamei. Alteori asemenea copii sunt, dimpotrivă, visători și detașați de realitate, nu au voință și nu se implică în viața socială.

Alți părinți, dimpotrivă, își neglijează bebelușul, fiind reci și indiferenți față de el. Nu-l mângâie pe micuț, nu-i vorbesc. Ba chiar pot să-l lovească când plânge, spunându-i „Nu te mai iubesc!”, „Nu ești al meu!”. În cazul unei asemenea respingeri, părinții nu țin seama de vulnerabilitatea copilului și nu-l protejează suficient pentru a-i asigura supraviețuirea. În asemenea situații, copilul nu învață să facă față realității și nu poate să-și cucerească locul său în viață. El va ajunge neîncrezător și anxios (fricos). Sau va manifesta agresivitate față de cei din jur. Se pot dezvolta așa trăsături de personalitate ca ostilitatea, obișnuința de a minți, instabilitatea emoțională, neglijența.

Atât respingerea cât și supraprotecția nu fac bine copilului. Doar dragostea și grija echilibrată a părinților față de copil dezvoltă un atașament normal al acestuia față de ei. Atitudinea pozitivă a părinților va asigura adaptarea bună a copilului în societate.



COMUNICAREA ȘI JOCUL

Capacitatea de comunicare a piciului Dvs. crește foarte repede. El își folosește atât gesturile cât și vocea pentru a vă arăta ceea ce dorește.

„Ascultă-mă!”

Citiți-i tot mai mult copilului. Dați-i cărți cu imagini mari, viu colorate. El va fi încântat să i se citească mereu povești. Puneți-i copilului întrebări simple și cereți răspunsuri. Comunicați cu copilul în mod natural, fără a schimonosi cuvintele.

Jucați-vă cu copilul, fiți cât mai mult timp împreună.

Piciul Dvs. va dori să participe cât mai activ în activitățile casnice. El se va simți mândru când vă va ajuta la treburi casnice mici, ca de exemplu aranjarea șervețelilor pe masă.

„O pot face!”

Permiteți-i „să vă ajute” atunci când îl îmbrăcați. El poate să-și introducă mânuțele în mâneci și piciorușele în pantofiori, simțindu-se foarte mândru de această realizare. Dați-i o lingură și lăsați-l să încerce să mănânce de sine stătător iaurturi sau gemuri din fructe.

La vârsta de 18 luni pe copil îl captivează cântecele, rimele și ritmurile. Puneți-i cât mai des să asculte muzică, încercați să înțelegeți ce fel de ritmuri preferă și repetați-le. Învățați împreună cu el poezii și copilul le va recita din memorie pe cele preferate. Astfel îi veți dezvolta memoria, deosebit de receptivă la această vârstă.



Mai aproape de vârsta de 2 ani mulți copii încep să cunoască diferența dintre sexe. Băieții încep să imită pe bărbații din familie, iar fetele – pe mamele sau surorile mai mari. Puteți observa cum băiatul se joacă cu ciocanul, iar feta încearcă pudra sau rujul mamei.

Acest comportament este firesc și face parte din procesul de autoidentificare.



SECURITATEA COPILULUI

Traumele și accidentele întâmplătoare reprezintă cauza principală a deceselor copiilor mai mari de 1 an. Fiind lăsați fără supravegherea adulților, copiii, de cele mai multe ori, se traumatizează.

Pentru a evita rănirea copilului, revizuiți interiorul casei în care locuiți. Goliți casa de lucruri care cad, se sparg, înțepă, frig. E mai simplu decât să-i interziceți non-stop copilului: „Nu pune mâna, nu duce la gură, nu te urca”.

Aveți grijă ca micuțul să nu rămână singur în preajma animalelor domestice. Țineți ferestrele bine închise, protejați scările cu gratii de siguranță. Iar dacă locuiți la țară – puneți lacăt sau zăvor la poartă, la beci. Nu lăsați copilul singur pe lângă rezervoare cu apă (bazine pentru udat, vase, butoaie umplute). Copiii mici sunt mai predispuși la accidente atunci când își schimbă mediul în care se află (merg în ospetie, călătoresc, își schimbă locul de trai).

Pentru a asigura securitatea copiilor stabiliți niște reguli. Repetați-le de fiecare dată când copilul încearcă să le încalce. În acest mod el va învăța că acțiunile periculoase nu sunt acceptabile. Va fi nevoie să repetați de multe ori regula înainte ca el să o memorizeze.

„Nu te teme, mamă“

E minunat că vă supravegheați copilul. Dar aveți grijă – el are nevoie să fie ocrotit de pericole reale și nu imaginare. Uneori, cu cele mai bune intenții, puteți întrece măsura. Iată că de câțva timp nu-l mai lăsați să facă un pas fără Dvs. Spaima nemotivată îl face pe copil fricos și bănuitor. Parcă e bine să-i fie teamă și de umbra sa? Obișnuiți-l să devină independent, să nu se mai sperie de găze și să rămână la bunica măcar pentru o zi.



Pentru a vă informa, dar nu pentru a vă speria, vă spunem că Moldova deține unul dintre primele locuri în Europa la decesele copiilor accidentați din imprudența părinților.

Iată principala regulă de securitate a copilului, strict obligatorie pentru orice părinte – **nu lăsați copilașul fără supraveghere oriunde s-ar afla! În conformitate cu legislația Republicii Moldova, părinții poartă răspundere juridică pentru lipsa de supraveghere permanentă a copiilor de vârstă fragedă și preșcolară.** (Legea privind drepturile copilului nr. 338-XIII din 15.02.1994). Răspunderea juridică include aplicarea de măsuri de constrângere administrativă și chiar privarea de drepturi părintești (Codul Familiei, 2000, art. 67).



Vârsta 2–3 ani

Aproape de trei ani copilul dezvoltă o vorbire pe înțelesul tuturor. Aceasta este o realizare de valoare – acum poate negocia cu părinții: „Mai întâi povestea, apoi somnul“. Este în stare să aleagă între ciorapi verzi sau albaștri, între poveste și plimbare.

Copilul va conștientiza din ce în ce mai mult deosebiriile dintre sexe – atât sub aspect fizic, cât și social. Astfel, majoritatea copiilor de trei ani spun cu ușurință „Sunt o fetiță“ sau „Sunt un băiețel“.

Un copil de trei ani participă cu ușurință la majoritatea activităților de familie. Apoi, a devenit mai simplu să mergeți cu el să faceți cumpărături sau în ospetie.

Tot la această vârstă copilul devine mai încăpățânat. Are și el, micuțul, capriciile lui. Psihologii numesc acest comportament „perioada de negație și opoziție“. Prin „Nu vreau! Nu pot!“ el își impune personalitatea. Vă întrebați care-i motivul? Păi s-a cam săturat de interdicțiile Dvs.: „Nu pune mâna!“ „Nu fă în pantaloni!“ „Nu te juca cu pisica!“ Copilul se supără că nu prea are dreptul să facă tot ce-i place. Și e un chin pentru el să se „civilizeze“! Deci se va opune din toate puterile. Va face mofturi la mâncare, nu va dori să doarmă. Dragi părinți! În perioada „opoziției“ e necesar să vă impuneți autoritatea. Dar acționați cu mult calm și dragoste. Aveți răbdare – este ceva firesc care va trece în curând.

Și să nu fiți prea șocați atunci când veți descoperi, într-o bună zi, că micuțul vă minte. Chiar prins „în flagrant delict“, copilul va nega că a pictat pereții sau a vărsat cana cu lapte. Evident că nu vă minte intenționat, ci pur și simplu nu face diferență între adevăr și minciună. Pentru aceasta există câteva explicații: copiii au o imaginație activă, uită repede, sau se cred „copii perfecți“ („Mama și tata mă iubesc deoarece sunt atât de bun. Un băiat bun nu varsă laptele. Deci nu eu am făcut-o!“)



DEZVOLTAREA COPILULUI

Un copil de trei ani este dornic de a explora lumea și reacționează bine la încurajare. Când este întrebat dacă e de acord cu ceva, cel mai adesea răspunde afirmativ deoarece știe că părinții îi oferă alegeri bune. Părinții care au încurajat curiozitatea copilului acum se pot bucura – lumea este un loc minunat pentru un micuț care are suportul și afecțiunea familiei.

Este important să duceți evidența dezvoltării copilului (masa corpului, talia). Completați tabelul de mai jos, iar mai apoi comparați cifrele cu cele din tabelele anterioare. Așa veți realiza cât de mult a crescut!

Vârsta copilului	Masa corpului în grame	Talia în cm
2,5 ani		
3 ani		

Pe zi ce trece, copilul capătă deprinderi noi și devine tot mai dibaci și mai descurcăreț. Citiți întrebările-repere din boxa de la pagina următoare și marcați răspunsurile corespunzătoare. Discutați și cu medicul de familie aceste întrebări, iar la necesitate, cereți explicații.

Aici puteți nota întrebările pentru medicul de familie sau orice alte observații privind dezvoltarea copilului.

La vârsta de 3 ani copilul:

Numește cel puțin un animal din cartea de desene?

DA ☐ NU ☐

Cunoaște cel puțin o culoare?

DA ☐ NU ☐

Vorbește în propoziții din 2-3 cuvinte?

DA ☐ NU ☐

Îi place să stea și să asculte o poveste?

DA ☐ NU ☐

Poate să spună despre ce a fost povestea?

DA ☐ NU ☐

Vă ajută să strângeți lucrurile?

DA ☐ NU ☐

Își cunoaște numele și vârsta?

DA ☐ NU ☐

Mănâncă și bea de sine stătător?

DA ☐ NU ☐

Își exprimă dragostea față de Dvs?

DA ☐ NU ☐

Merge la oliță?

DA ☐ NU ☐

Spune ce vrea?

DA ☐ NU ☐

Răspunde la întrebarea „Ești fetiță sau băiețel”?

DA ☐ NU ☐

Numește obiectele din jur?

DA ☐ NU ☐



SFATURI PENTRU PĂRINȚI

Alimentația

A venit vârsta când copilul Dvs. mănâncă deja de trei ori pe zi. Ar fi bine să-i oferiți un scaun înalt așa ca să poată mânca la masă de rând cu ceilalți. Depuneți toate eforturile ca timpul mesei să fie plăcut pentru întreaga familie. Între mese, oferiți-i 2 gustări (chefir, iaurt, caș, cașcaval, legume, fructe proaspete), aveți grijă ca acestea să fie bogate în carbohidrați, nici prea grase, nici prea dulci. Exclueți băuturile carbogazoase (de tip limonadă). Oferiți copilului o varietate de alimente – carne, lactate, fructe, legume și permiteți-i să decidă ce dorește.

Uneori până și cea mai răbdătoare mămică își iese din fire când copilul refuză mâncarea sau face mofturi la masă – ieri a mâncat cu plăcere plăcînțica, iar astăzi o aruncă. Nu insistați și nu-l pedepsiți. În asemenea cazuri aliatul Dvs. natural e foamea. După o plimbare în aer liber poate că-i apare pofta. Iar dacă continuă să se opună, încercați să schimbați aspectul bucatelor. Începeți cu omletă: puneți-i ochi de măslină și mustăți din ceapă verde, serviți-o într-o farfurie frumos colorată. Cu siguranță va fi curios să guste mâncarea. Sau așezați-l la masă cu toată familia. Exemplul celor mari poate face minuni.



SFATUL MEDICULUI

Supravegherea copilului sănătos

Chiar dacă copilul nu are probleme de sănătate, este necesar să faceți vizite medicului și la vârsta de 2,5–3 ani. Atenționați medicul atunci când copilul nu ține minte cele mai simple poezii, încurcă mereu culorile, nu știe denumirea lucrurilor, sau nu are poftă de mâncare.

Imunizarea

Sunteți mulțumită că până în prezent copilul Dvs. nu a contractat nici una din „bolile copilăriei.” Este sănătos și puternic. Acum merită să faceți o pauză, căci următoarea vaccinare se va face abia la vârsta de 7 ani. Dacă v-ați hotărât să dați copilul la grădiniță, veți fi rugați în mod obligatoriu să prezentați și Carnetul lui de vaccinare (Cartela galbenă). Deci e mai bine să-l aveți completat. Copiii care nu sunt vaccinați nu se înscriu la instituțiile preșcolare. Dacă nu v-ați încadrat în termenii stabiliți de imunizare, vaccinați-l conform planului individual, elaborat de către medicul Dvs. de familie.

Prevenirea helmintiazelor

Deoarece copilul petrece mai mult timp afară și se joacă cu alți copii, crește riscul infectării lui cu paraziți (helminți, supranumiți și „limbrici”). Pentru a evita contaminarea spălați mânuțele micuțului cu săpun și apă caldă ori de câte ori vine de la joacă, înainte de masă și după veceu!

La vârsta de 2 și 3 ani de 2 ori pe an copilul trebuie să primească un tratament preventiv împotriva helminților (mebendazol). Mebendazolul se eliberează gratuit copiilor până la 5 ani conform Programului Național de Conduită Integrată a Maladiilor la Copii.

Semne de urgență medicală

Semnele de urgență la această vârstă rămân aceleași ca și la vârsta de doi ani. Pentru detalii referiți-vă la vârsta precedentă.



ÎNGRIJIREA COPILULUI

Și la această vârstă dați prioritate igienei corporale a copilului. Continuați să-i faceți baie cel puțin o dată pe săptămână. În plus, spălați-i fundulețul și faceți-i toaleta intimă în fiecare seară. Folosiți apă caldă și săpun pentru copii.

La această vârstă trebuie să spălați dințișorii în mod sistematic. Pentru aceasta folosiți o periuță și o pastă de dinți pentru copii. Consultați ambalajul pastei pentru a stabili dacă pasta de dinți este potrivită pentru copii (există pastă pentru dințișori „de lapte” și pastă pentru cei permanenți). Mai aproape de trei ani e foarte bine să mergeți la medicul stomatolog ca să verificați starea dinților și a gingiilor și cariile. Infecția dentară poate cauza afecțiuni a mai multor organe (inimă, articulații, rinichi). Este foarte important să știți că la această vârstă se pun bazele unei deprinderi de igienă orală bună!

Disciplinarea

Relațiile interpersonale devin tot mai complexe. Pentru a controla comportamentul copilului, unii părinți încep să-l pedepsească pentru purtarea sa. Însă disciplina și pedeapsa sunt lucruri diferite. Disciplinarea se bazează pe stabilirea unor relații bune între copil și părinți, când aceștia îl laudă și îl învață să-și controleze comportamentul. Este mult mai ușor să influențăm un copil atunci când îl încurajăm. Pe când pedeapsa este umilitoare pentru micuț.



COMUNICAREA ȘI JOCUL

Prin jocuri, încurajați comportamentul pozitiv al copilului. Spre exemplu „Să ne întrecem, cine se îmbracă mai repede, tu sau eu?”

De curând ați observat că dânsul a prins la curaj. În parc s-a apropiat de alți copii, le-a atins fața, i-a mângâiat pe obraz. O făcea cam stângaci, de parcă aceștia ar fi fost niște păpuși. Dar anume așa, ca pe niște jucării, îi percepe el acum pe copilași. Apoi a lovit o fetiță și s-a amuzat de plânsul ei.



Nici nu a înțeles de ce l-ați mustrat. Doar mai târziu va învăța să se joace cu alți prichindei. Deocamdată nu-i vom lăsa pe copiii de 2-3 ani împreună fără supraveghere. Căci își vor lua jucăriile, se vor îmbrânci. La vârsta de 3 ani copilul se poate juca liniștit doar cu un partener mai mare ca el.

Acum că e un bun interlocutor – vorbiți cât mai des cu copilașul. Cumpărați-i cărți cu poze colorate și alcătuiți împreună mici povestioare folosind imaginile din carte. Observați că aceasta îl ajută să devină o ființă sociabilă – se joacă cu alți copii, merge cu Dvs. la cumpărături, întâlnește persoane noi. Treptat însușește și simple reguli de politețe: salutul, cuvinte de mulțumire sau scuze.

Tot la această vârstă micuțul începe să se întrebe de cele ce se întâmplă în jur. Chiar dacă uneori vă irită aceste întrebări non-stop, străduiți-vă să-i răspundeți de fiecare dată, folosind cuvinte pe înțelesul lui. Oferiți-i explicații corecte fără a inventa. Spuneți „nu știu” atunci când într-adevăr nu aveți un răspuns.

REȚINEȚI!! Copilul va imita comportamentul celor din familie, de aceea e important să-i oferiți un exemplu cât mai bun.

În ce privește jocurile, stimulați-le pe cele funcționale: cu trenul, cu mașinuța, cu cuburile, piramidele din perne sau cutii. Familiarizați-l și cu instrumentele muzicale: un pian-jucărie, o tobă sau o goarnă. Este minunat dacă îi puteți cânta la un instrument: astfel copilul va deprinde ritmul muzical și își va dezvolta sensibilitatea auditivă.

Cumpărați-i micuțului un scrânciob – se va distra de minune. Dar nu uitați să-l supravegheați pe tot parcursul jocului. Dacă spațiul permite, amenajați-i în curte un mic tobogan, o ladă cu nisip. Învățați-l pe mic să care apă cu căldărușa, faceți împreună „cozonaci din nisip”. Confectionați împreună jucării simple.

Participați activ la jocul copilului. Întrebați-l „Cum face câinele?... vrăbiuța?... văcuța?“, „Cine ne dă lapte?”. Ajutați copilul să numere, să denumească și să compare obiectele.

Acceptați emoțiile copilului, inclusiv frica lui în aparență nejustificată. Calmați-l și asigurați-l că visul urât a trecut. Pe cât e posibil, încercați să-i sustrageți atenția și să-l ocupați cu ceva care îi place.

În această perioadă se formează imaginea de sine a copilului, materializată prin „vreau să fac totul singur”. Psihologii vorbesc despre așa-numita „criză a anului 3 de viață” – când copilul vrea să fie considerat deja mare, dar posibilitățile lui nu sunt încă pe măsură.

„Lasă-mi inițiativa“

Ce puteți întreprinde? Lăsați-l să facă de unul singur unele lucruri – în felul acesta îi stimulați independența spre care tinde atât de mult. Lăsați-l să vă ajute la spălatul veselei, la treburi de menaj – dezvoltați-i sentimentul importanței a ceea ce face. Încurajați-l în tot ce face, spuneți-i cât de mult îl iubiți.

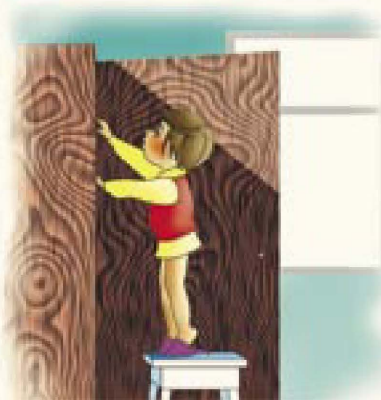


SECURITATEA COPILULUI

Vă amuză felul în care copilășul vă imită tonalitatea, gesturile. Dar vrând să vi se asemene, el poate încerca și lucruri periculoase. Chiar ieri l-ați surprins jucându-se cu chibriturile. Aceasta v-a supărat și v-a înspăimântat. Imediat le-ați strâns și le-ați ascuns într-un dulap de sus. Dar nu uitați că și aragazul, mașina de spălat, geamurile, pivnițele, copacii, acoperișurile, strada sunt la fel de atractive și de periculoase pentru copil.

Pentru a preveni accidentele, țineți copilul strâns de mână când traversați strada și explicați-i de fiecare dată regulile de circulație. În automobil amenați-i un scaun corespunzător vârstei, puneți-i centura de siguranță. Nu lăsați fire sau instalații electrice la îndemâna copilului. Nu-l lăsați nesupravegheat în preajma animalelor domestice. Puneți încuietori sigure la geamuri, uși, porțițe, automobil.

Țineți minte! Accidentele pot fi prevenite.





Vârsta 3–5 ani

Un copil de 4 ani, vorbăreț și vioi cum este, poate fi un interlocutor excelent. El este capabil să povestească istorioare amuzante sau să relateze o experiență recentă. Imaginația sa bogată se reflectă la fel de bine și în jocurile captivante pe care micuțul le inițiază: acum este șofer, iar în clipa următoare – vânzător de înghețată. Curios și preocupat de ce se află în interiorul jucăriilor, copilul le desface și uneori le strică. Fiți indulgenți – curiozitatea lui este firească. Se iscă și certuri cu fratele, cu sora mai mare cărora le ia o păpușă, un cub, le mângălește o carte. Avertizați-l, dar fără a-l pedepsi. Deoarece are multă energie, el aleargă, sare, se cațără. Iar când se joacă cu copiii, poate fi agresiv și bătăios. Fiți deci mai des în preajma lui pentru a-l supraveghea și a-l învăța să fie prietenos cu semenii săi. Acum copilașul este capabil să-și exprime sentimentele sale de bucurie, frică, tristețe, este atent la reacțiile celor din jur. Astfel, atunci când mama este îngrijorată sau tristă, micuțul neapărat o va întreba care este cauza.

La această vârstă copiii adoră să fie de ajutor: la spălatul automobilului, la

„Sunt și eu de ajutor“

lucrul în grădină, la activități casnice. Dar luați aminte: când face aceste lucruri împreună cu părinții, el se distrează, iar de unul singur – muncește cu adevărat. Dacă veți deprinde copilul să lucreze de mic, îi va plăcea munca și când va crește.

Munca oferă părinților, și în special taților, o posibilitate excelentă de a oferi copilului lecții de viață, învățându-l să lucreze alături de ei. Căci munca în sine este și ea o metodă de disciplinare. Ea îl impune pe micuț să facă ceva chiar și atunci când acesta nu este prea dispus.



DEZVOLTAREA COPILULUI

Copilul continuă să crească rapid. Fiecare an înseamnă pentru el centimetri noi în înălțime și un adaos în greutate. Este bine să vă asigurați că medicul va cântări copilul și îi va măsura talia la vârsta de 4 și 5 ani. Completați tabelul alăturat, introducând datele obținute. Ca să comparați aceste cifre cu mediile de vârstă, studiați curbele de dezvoltare din anexă.

Vârsta copilului	Masa corpului în grame	Talia (înălțimea) în cm
4 ani		
5 ani		

Copilul se schimbă rapid, atât fizic cât și intelectual. Vocabularul lui s-a mărit considerabil, deci este capabil să repete povestioarele care îi plac. Utilizează pe larg verbe și poate spune ce reprezintă un desen sau altul. Pentru a înțelege mai multe despre copil și pentru a evalua dezvoltarea lui psiho-motorie, citiți întrebările-repere de mai jos și marcați răspunsurile.

La vârsta de 4 - 5 ani copilul :

Spune povești, recită poezii?

DA ☐ NU ☐

Numără și adună cifrele până 5, la 10?

DA ☐ NU ☐

Cunoaște unde este partea dreaptă și cea stângă?

DA ☐ NU ☐

Știe zilele săptămânii ?

DA ☐ NU ☐

Poate identifica și scrie unele litere din numele său?

DA ☐ NU ☐

Îi place să se joace cu alți copii?

DA ☐ NU ☐

Se spală pe mâini și pe dinți?

DA ☐ NU ☐

Se îmbracă și se dezbracă singur?

DA ☐ NU ☐

Cunoaște culorile?

DA ☐ NU ☐



În calitate de părinți, observați cel mai bine schimbările intervenite în dezvoltarea copilului Dvs. Consultați medicul de familie, dacă la 4-5 ani copilul nu are una sau mai multe din aceste deprinderi.



SFATURI PENTRU PĂRINȚI

Alimentația

Uneori părinții cred că la această vârstă copilul lor ar trebui să mănânce mai mult. În asemenea cazuri comparați curbele de dezvoltare fizică din tabel. Dacă ele corespund reperelor de vârstă, atunci e mai mult ca sigur că el se alimentează corect. Chiar dacă vă pare că la masă copilul este capricios și refuză anumite feluri de mâncare, nu se recomandă să forțați copilul să mănânce mai mult decât dorește. Mai întâi se va opune, apoi poate refuza categoric să ia masa. Lăsați-l să servească doar ceea ce îi place. Oricum nu va rămâne flămând. Studiile recente demonstrează că majoritatea copiilor reușesc să-și

asigure organismul cu substanțe nutritive. Aveți grijă doar ca alimentația să fie diversă.

Dați-i carne și pește de 3–4 ori pe săptămână. Asigurați-vă că cerealele, produsele lactate, legumele și fructele sunt prezente în alimentația zilnică a copilului. Nu uitați și de astfel de produse ca boboasele (mazărea, fasolea), ou, ficat.

Pofta de mâncare a copilului va fi mai bună dacă îi limitați consumul de dulciuri (bomboane, ciocolată, biscuiți). Greșiți atunci când îi oferiți dulciurile ca premii: „Dacă o să mănânci toată supa, vei primi o ciocolată”. Drept consecință copilul va crede că bomboanele sunt cele mai valoroase – deci le va prefera altor alimente.



SFATUL MEDICULUI

Vizite la medic

Copilul a atins vârsta când merge și vorbește bine, înțelege cerințele celor maturi, este tot mai independent. Se interesează de alți copii, deci are nevoie de colectiv. Acum vine timpul când familia începe să-l pregătească pe prichindel pentru a merge la grădiniță. Pentru aceasta îi veți face în mod obligatoriu un examen medical riguros. Medicul se va interesa de bolile pe care le-a suportat copilul, îl va cântări și măsoara. Înălțimea și masa corpului vor fi comparate cu mediile pe vârstă, iar greutatea corpului va fi raportată la înălțime. Copilul va fi examinat și de medici specialiști: neurolog, oftalmolog, chirurg, stomatolog. E necesară și consultarea unui logoped pentru a identifica eventualele dificultăți de pronunție. Examenele de laborator vor include analiza generală a sângelui, urinei, fecalelor. În plus, medicul va măsura tensiunea arterială a copilului.

Majoritatea copiilor asociază vizita la medic cu lucruri dureroase, cum ar fi o injecție sau tratarea unei carii. Pentru a micșora frica și stresul, vorbiți cu copilul înainte de a merge la cabinetul

medical și calmați-l după o procedură mai neplăcută. Explicați-i de ce a fost nevoie să suporte o intervenție sau alta. I-ați putea spune, spre exemplu, că injecția este doar un mod de a primi medicamentul, că nu va dura mult și este necesară pentru sănătatea lui. Insuflați-i că cabinetul medicului este un loc prietenos. Pentru a-l calma, aduceți cu Dvs. jucăria lui preferată sau o prăjitură. Dacă copilului i s-a administrat o injecție, lăudați-l că a fost curajos, indiferent de faptul cum s-a comportat.

Dacă copilul totuși plânge, nu-l forțați să înceteze: copiii au nevoie de timp pentru a-și exprima durerea.



IMUNIZAREA

Deja cunoașteți efectele pozitive ale vaccinurilor. Sfătuți-le și pe alte mămici să-și vaccineze copiii fără teamă. Când vă privește, medicul v-a informat că pentru următorul vaccin veți merge la policlinică abia atunci când copilul va împlini vârsta de 7 ani. În Anexa 3 veți găsi mai multă informație despre bolile care sunt prevenite prin vaccinare.

Prevenirea helmintiazelor

Pentru prevenirea, iar în caz de necesitate și pentru tratarea helmintiazelor se procedează ca în cazul vârstei precedente. De 2 ori pe an copilul va primi un tratament preventiv împotriva helminților (cu mebendazol). Consultați medicul de familie referitor la modul de administrare a medicamentului.

Este important ca și alți membri ai familiei, în special copiii, să primească același tratament.

Urgențe medicale

Indicațiile pentru adresarea de urgență la medic rămân aceleași ca și la vârsta precedentă.

În plus, consultați Anexa 6 pentru a cunoaște acordarea primului ajutor până la venirea medicului.



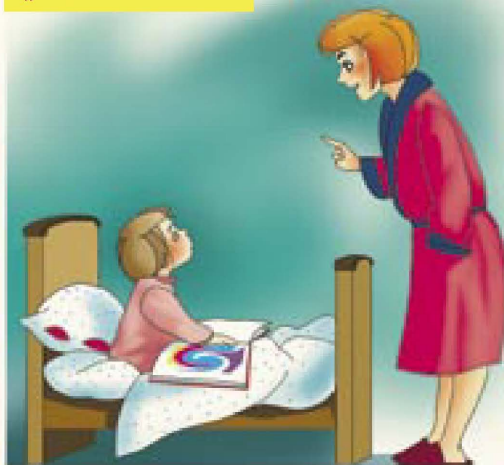
ÎNGRIJIREA COPILULUI

Încă din timpuri străvechi se știe că aniversarea de 3 ani marchează nu numai înțărirea copilului, ci și implicarea tot mai activă a tatălui în educația sa. Deci, între 3 și 6 ani este perioada când copiii sunt cei mai receptivi la valorile părinților. Este, de altfel, și ultima perioadă din viața copilului, când acesta acceptă toate sfaturile părinților, fără a se îndoi de veridicitatea lor. Rolul tatălui este de a-i transmite copilului valorile familiei și ale societății.

În acest răstimp, copilul, indiferent de e băiat sau fată, are nevoie de prezența tatălui. De aceea, chiar dacă sunteți un tătic extrem de ocupat, găsiți timp pentru a merge o dată pe săptămână la o plimbare cu copilul. Sau organizați o mică distracție pe placul lui. Veți fi iubit și apreciat! Dacă aveți mai mulți copii – organizați ceva individual pentru fiecare. Nu uitați: fiecare dintre ei vrea să fie unul la unul și cu tata, nu numai cu mama.

Copilul Dvs. avansează acum spre vârsta preșcolară. E curios, deștept, inteligent. Îi place să spună „Sunt mare!” L-ați obișnuit cu cărțile și vă roagă întruna să-i citiți. Totuși el mai rămâne a

„Nu vreau na-ni!”



fi un copil, căruia ta-a-are nu-i place somnul! Mai ales cel de seară. S-ar tot juca! Hrănit, îmbăiat și îmbrăcat în pijama încă vă mai cere apă, mâncare și tot așa. Unii părinți aplică în asemenea cazuri o tactică care nu dă greș. Mai întâi îi duc în pat iepurașul iubit. Apoi i-l arată muștrător: „Uite-l cum cască de somn! Vă spun povestea la amândoi și „noapte bună!” Curând atât iepurașul, cât și copilășul adorm buștean. Desigur că șiretlicul ia ceva timp. Dar e mai acceptabil decât „Mai lasă mofturile și marș în pat!”

Cei mici au nevoie de multă atenție și dragoste pentru a-și dezvolta aptitudinile. Prin urmare, atunci când alegeți un îngrijitor sau o grădiniță, asigurați-vă că aceștia îi pot oferi copilului Dvs. tot de ce are nevoie. Grădinița sau centrul de zi pentru copii trebuie să fie un loc sigur și plăcut. Ar fi bine ca localul să fie înzestrat cu jucării și cărți pentru a încuraja procesul de învățare.

Iată câteva sugestii pentru selectarea îngrijitorului sau grădiniței pentru copilul Dvs.

Mai întâi interesați-vă la personalul grădiniței câți copii

„Sunt mare – merg la grădiniță“

au în grijă. Apoi cu ce și cum sunt alimentați copiii, care sunt condițiile sanitare (accesul la apă, WC și starea acestora), dacă sunt pedepsiți copiii, cum se procedează în caz de urgență și care sunt prețurile serviciilor oferite. Observați relația dintre copii și îngrijitori. Sunt copiii mulțumiți? Cât de curate și aerisite par încăperile? Reprezintă ele un mediu sigur pentru copii, sunt respectate regulile de securitate? Discutați și cu alți părinți dacă sunt mulțumiți de grădiniță și dacă o recomandă și altora.

Iar atunci când copilul frecventează deja grădinița, găsiți timp să vorbiți cu educatorii în fiecare zi despre succesele și problemele copilului. Informați-l pe copil despre regulile de la grădiniță, încurajați-l să le respecte.



Îngrijirea copilului bolnav

Un copil care merge la grădiniță se poate îmbolnăvi mai des, deoarece comunică cu alți copii și se poate infecta. Fiind bolnav, copilul necesită o grijă deosebită. Mai întâi consultați medicul de familie și administrați-i copilului toate medicamentele prescrise de acesta. Urmăriți starea copilului – dacă sunt semne de înrăutățire, apelați din nou la medic. Păstrați-vă calmul și optimismul, chiar dacă sunteți neliniștiți din cauza copilului. Pentru detalii suplimentare privind îngrijirea copilului bolnav și pentru primul ajutor în caz de urgență, consultați anexele 5 și 6.



COMUNICAREA ȘI JOCLUL

La vârsta respectivă este foarte important să socializați copilul Dvs. E firesc ca el să-și dorească se fie la fel ca și semenii săi. Numai alături de alți copii el își poate dezvolta capacitățile de lider, poate învăța să se apere. Lăudați copilul pentru o faptă bună și astfel îi va crește stima de sine. Dacă este prea impulsiv sau agresiv și nu-și poate face prieteni, analizați acest lucru și sugerați-i modalități de a-și controla furia. Oferiți-i exemplul Dvs. de a fi calm și îngăduitor în familie. Iubiți-l și respectați-l așa cum este și repetați-i acest lucru cât mai des.

E cazul să știți că copilul Dvs. va avea relații armonioase cu cei din jur dacă va ști să fie generos, împărțind jucăriile sau dulciurile sale cu prietenii. Încurajați acest comportament prin exemple proprii. Iar atunci când se arată egoist, nu-l pedepsiți, ci spuneți-i ferm ceva de genul „În familie noi nu ne împărțim cu lucrurile. Te rog, permite-i și surioarei tale să se joace cu mașinuța ta.”

Pentru a stimula jocurile active, cumpărați-i copilului o tricicletă sau o bicicletă. Aceasta îi va dezvolta aparatul locomotor. Încurajați-i dorința de a se urca pe copac sau pe scărițele de pe terenul de joc. Dar întotdeauna supravegheați-l, îndemnați-l să facă multă mișcare și neapărat mergeți cu el la plimbări prin parc, la un joc cu mingea etc.

În această perioadă copiii sunt curioși și pun multe întrebări. Ele vin din necesitatea lor de a cunoaște diferite lucruri, fenomene, activități. Răspundeți la întrebările copilului clar, pe înțelesul lui. Dacă nu știți răspunsul la vreo întrebare, fiți sinceri și promiteți-i că veți reveni la aceasta mai târziu. Țineți-vă neapărat de cuvânt, altfel copilul va pierde încrederea în Dvs.



Stimulați copilul să pună întrebări și să găsească răspunsuri singur („dar tu cum crezi...?”)

Oferiți-i obiecte/jucării, puzzle (imagini decupate) pe care să le desfacă și apoi să le strângă/asambleze la loc. Nu vă supărați prea tare dacă copilul a stricat vreo jucărie – în felul acesta el cunoaște cum e construită și înțelege că unele obiecte sunt fragile și se sparg ușor. Experimentați împreună pentru a „descoperi” lumea.

„Descopăr lumea“

Continuați să-i citiți cât mai mult. Adresați-i întrebări: “Cum crezi, ce se va întâmpla mai departe?...” Faceți ca povestea să capete viață: modelați vocile personajelor, folosind și gesturi pentru a reda conținutul. Organizați spectacole. E bine ca lectura să devină o activitate zilnică. Citiți-i oriunde și oricând: înainte de somn sau când mergeți cu troleibuzul, autobuzul.

Ascultați și respectați copilul, ajutați-l să se exprime și să ia decizii.

„Opinia mea contează“

Dați-i posibilitatea de a alege: “Vrei să îmbraci rochița roșie sau pe cea albastră?” În orice situație – respectați-i alegerea. Faceți expoziții de lucrări ale copilului în casă: desene, colaje, figuri din plastilină. Petreceți mult timp cu copilul, făcând ceva ce vă place la amândoi.



SECURITATEA COPILULUI

Când mergeți cu copilul la iaz, la piscină sau la mare, nu-i repetați întruna „vei înghiți apă”, „te poți îneca”, „te vor duce valurile” etc. Vorbiți-i calm de anumite riscuri și intrați în apă împreună cu el, învățându-l să înoate. Puteți să-i îmbrăcați un colac sau o vestă gonflabilă și să-l supravegheați discret. Astfel va învăța să-i placă apa și să se distreze, bălăcindu-se.

Recomandări:

- Nu lăsați copilul de 5-6 ani singur la iaz, piscină, mare;
- Exclueți accesul copilului la sobe sau alte sisteme de încălzire;
- Nu permiteți copilului să mănânce pumușoare pe care nu le cunoaște;
- Nu lăsați copilul să se plimbe singur cu tricicleta sau cu sania;
- Nu lăsați aparate electrice de udat, de sudat la îndemâna copilului;
- Exclueți accesul copilului în magazia, atelierul sau garajul de lângă casă.



Vârsta 5–7 ani

La vârsta de 6-7 ani copilul devine tot mai independent: se ține pe bicicletă, joacă fotbal, are prieteni în curte. Concomitent i se dezvoltă și intelectul: copilul analizează evenimentele, comportamentul celor din jur și chiar vă critică uneori. El adeseori tace și visează cu ochii deschiși. Îi plac poveștile, dar inventează și singur istorii în care el este eroul cel curajos. Ați observat că față de ceilalți copii devine lăudăros și repetă mereu „Când voi fi ca tata, am să fac la fel...”

Acum e mai puțin îndărătnic și vă ajută cu plăcere la gospodărie. Acceptă să stea frumos la masă, să-și strângă jucăriile, îi place să fie lăudat. Și deoarece la această vârstă i se dezvoltă intens atenția și memoria, copilul Dvs. cunoaște multe poezii, desenează în acuarelă și învață literele alfabetului. Profitați de perioada respectivă și stimulați curiozitatea.

„Micul filosof“

Familia reprezintă pentru copii modelul prin care ei își creează personalitatea, se integrează în comunitate. Rețineți un lucru important: ambii părinți trebuie să se implice activ în educația și îngrijirea copiilor. Prezența lor alături de copii, la bine și la rău, îi ajută pe aceștia să se dezvolte normal în plan afectiv, să devină niște adulți echilibrați, fericiți și împliniți. Copiii se educă prin exemplul părinților!



DEZVOLTAREA COPILULUI

Probabil că sunteți un pic nostalgic(ă) când completați tabelele – sunt ultimele din acest îndrumar. Acum puteți să-i propuneți chiar copilului să scrie datele cu mâna sa. Parcă acesta nu e un prilej de bucurie și mândrie?

Vârsta copilului	Masa corpului în grame	Talia (înălțimea) în cm
5 ani		
6 ani		

Marcând răspunsurile la întrebările-repere privind dezvoltarea, e bine să știți că și la vârsta de 6-7 ani copiii se dezvoltă și învață cu ritmuri diferite. Și totuși, dacă memorizează cu mari dificultăți numere și litere, s-ar putea ca unii din ei să sufere de „disabilități cognitive” (probleme de învățare). „Disabilitățile cognitive” sunt niște dereglări care afectează modul în care creierul asimilează informația primită, așa că face dificilă însușirea unor concepte noi.

Spre exemplu, un copil poate înțelege perfect istorioara pe care o citiți, dar nu reușește să răspundă la întrebările ce țin de conținutul ei. Un alt copil poate spune cu ușurință toate literele de la A la Z, dar nu va ști să pronunțe separat aceste litere. Alt-cineva nu reușește să asambleze un puzzle, să-și lege șireturile sau să se încheie la vestă.

Copiii cu „disabilități cognitive” sunt tot atât de inteligenți ca și restul copiilor, dar se blochează când trebuie să-și demonstreze cunoștințele. Din această cauză sunt depresivi și complexați.

„Disabilitățile cognitive” sunt grupate în câteva categorii: „dereglări ale vorbirii sau ale vocabularului”, „dificultăți la citit, scris, socotit” sau „dereglări de atenție”, și „dificultăți de memo-

rie, mișcare sau orientare". Unii copii suferă de câteva disabilități concomitente.

Semnale de alarmă pentru copiii de 5 ani sunt vorbirea încetinită, pronunțarea defectuoasă a cuvintelor, dificultăți la învățarea cuvintelor noi și la citire, incapacitatea de a se concentra sau de a ține între degete un pix, un creion.

Dacă observați dereglările enumerate mai sus, vorbiți cu educatorul de la grădiniță și consultați medicul de familie, medicii specialiști. Diagnoza „disabilităților cognitive” poate fi controversată și dificilă. În multe cazuri mai nimerit ar fi să nu vă pripiti și să nu streșați copilul. Poate că e ceva temporar care va trece de la sine.



Dacă la vârsta respectivă copilul nu are una sau mai multe din deprinderile menționate, apelați la asistența medicului sau a psihologului.

Dacă diagnosticul a fost confirmat, ajutați copilul să se acomodeze sau să compenseze disabilitatea. Și acești copii pot învăța! Au nevoie doar să-i încurajați cu tact și blândețe părintească.

La 6-7 ani copilul:

Poate să coordoneze mișcările la comandă?

DA ☐ NU ☐

Poate să compare obiecte de diferite dimensiuni?

DA ☐ NU ☐

Cunoaște unele litere sau chiar ci-tește?

DA ☐ NU ☐

Numără până la 10 și înapoi?

DA ☐ NU ☐

Își menține echilibrul într-un picior?

DA ☐ NU ☐

Recunoaște unele semne de pe stradă, din cartier?

DA ☐ NU ☐

Se îmbracă fără ajutor?

DA ☐ NU ☐

Se poate orienta în spațiu?

DA ☐ NU ☐

Își cunoaște adresa, numele, prenumele?

DA ☐ NU ☐

Dacă copilul Dvs. are probleme cu alfabetul, dar adoră animalele, ajutați-i să devină „expert” în acest domeniu. Alegeți activitățile care îi plac și care le face cu succes. Apelați la un specialist în dizabilități care să se ocupe de el suplimentar. Dacă îi demonstrați că îl iubiți, copilul va înțelege că nu este singur cu necazul său și poate conta pe Dvs. Pentru a evalua dezvoltarea copilului, consultați boxa cu întrebări repere.

Aici puteți scrie/nota întrebările pe care doriți să le puneți medicului Dvs. de familie despre dezvoltarea copilului sau orice alte observații despre copil.



SEATURI PENTRU PĂRINȚI



Un meniu exemplu

Dejunul: terci de ovăz cu lapte, pâine cu gem de caise, ceai.

Gustarea de la ora 10: un ou fiert, biscuiți, fructe, sucuri sau iaurt.

Prânzul: ciorbă de pui (felul întâi), pâine. Carne fiartă de pui în sos alb (felul doi).

Gustarea de la ora 16: un pahar de lapte, fulgi de porumb, fructe.

Cina: omletă cu șuncă, salată de legume, compot.

Alimentația

Se știe că fizicul și intelectul copilului depind și de felul cum îl alimentăm. Subnutriția (foamea), spre exemplu, împiedică evoluția lui fizică și psihică. Iar surplusul de mâncare – îngrășă. Și nu întotdeauna puștii durdulii sunt mai sănătoși ca cei slăbuți.

Dar cum să-i alimentăm pe copii ca să se dezvolte în mod normal? Simplu: oferindu-le hrană diversificată, echilibrată, la ore fixe. Căci „gustările” în fugă, cu tartine și biscuiți, mic-

șorează pofta de mâncare. Dați-i copilului de trei ori pe zi bucate de la masa comună. Legumele, fructele, cerealele și produsele lactate trebuie să fie prezente în alimentația zilnică a copilului. Dați-i carne și pește nu mai rar de 3-4 ori pe săptămână. Boboasele (fasole, bob, mazăre), ficatul, ouăle sunt la fel importante pentru alimentația copilului.

Nu se recomandă să-i dăm copilului porții duble căci îl putem face obez, deregându-i metabolismul. Să-i propunem în schimb cât mai multe lichide: sucuri, apă, lapte și fructe. Excludeți pe cât este posibil băuturile carbogazoase. Nu-l obișnuiți cu prea multe dulciuri.



SFATUL MEDICULUI

Examenul medical al preșcolarului

Și acum, când pregătiți copilul pentru școală (aproape de vârsta de 7 ani), veți face din nou un control medical. Acesta nu va fi prea diferit de cel efectuat la 3 ani (pentru grădiniță). La fel ca și atunci, copilul va fi măsurat și cântărit, iar medicul va raporta cifrele obținute la media de vârstă. Va fi necesar să consultați și medicii specialiști: neurologul, oftalmologul, stomatologul, chirurgul, logopedul. Pregătiți copilul și pentru câteva teste de laborator (analiza generală a sângelui, a urinei și a maselor fecale la helminți). Ca să reușiți, faceți programările la medici în prealabil. Străduiți-vă să planificați examenul cât mai devreme – primăvara sau în primele luni de vară, astfel ca să vă înscrieți copilul la școală în timp util.



IMUNIZAREA

Ați avut o pauză considerabilă cu imunizarea. Dar în curând copilul Dvs. împlinește vârsta de 7 ani. Deci veți merge să-l re-

vaccinați. Vă întrebați de ce e necesar să repetați? Răspundem: numai astfel vaccinele își păstrează eficacitatea. La 6–7 ani, până la înscrierea copilului la școală se face revaccinarea cu mai multe vaccinuri contra tuberculozei, poliomielitei, difteriei și tetanosului. Consultați anexa 4 „Calendarul vaccinărilor”.



ÎNGRIJIREA COPILULUI

Nici nu ați observat cum a trecut timpul și iată că aveți deja un copil mare. El face foarte multe lucruri de unul singur, respectă igiena și se culcă la timp. Aceste deprinderi îi vor fi utile toată viața. Urmăriți, deci, să se spele pe dinți de două ori pe zi: seara înainte de culcare și dimineața, după ce a luat micul dejun. Îmbăiați-l cel puțin o dată pe săptămână și amintiți-i să se spele pe mâini ori de câte ori vine de afară, înainte de masă și după ce merge la vechi.

Atenție televizorul!

E absolut necesar să supravegheați timpul petrecut de copil în fața ecranului. Conform unor statistici, copiii petrec în fiecare zi câte 3–4 ore în fața televizorului, pe când medicii recomandă doar 2 ore. Dacă îi veți impune de mic copilului reguli stricte în acest sens, va fi mult mai ușor să controlați vizionarea televizorului atunci când el va crește mare.



Limitați timpul: Permiteți copilului să vizioneze secvențe a câte 15-20 min., astfel el va avea impresia că se uită mai mult și nu va sta „lipit” de ecran. Faceți televizorul mai puțin accesibil, plasându-l în cea mai mică odaie și nicidecum în dormitorul copilului. Nu priviți televizorul atunci când luați masa.

Alegerea emisiunilor: Vizionarea unor emisiuni mai puțin alerte îi oferă unui copil mic ocazia să gândească la cele văzute și să însușească mai multe. Pe când desenele animate și aventurile îl pot obosi și deruta. Sunt binevenite emisiunile care încită copilul să vorbească, să cânte sau să danseze. Alegeți din programul TV doar câteva emisiuni accesibile lui și când acestea iau sfârșit – închideți televizorul.

Priviți televizorul împreună cu copilul Dvs. Avându-vă alături, el va realiza că ceea ce face este important pentru Dvs. Anume copiii care vizionează televizorul împreună cu părinții învață mai repede la grădiniță, la școală. Încurajați copilul să pună întrebări și să compare cele întâmplate pe ecran cu viața reală. Puteți înscrie pe video unele emisiuni ca să le priviți din nou și să le discutați. Evitați emisiunile cu scene indecente și violente.

Dacă vreți să fiți un exemplu bun pentru copilul Dvs., nu stați ore în șir înaintea ecranului și nu lăsați televizorul inclus atunci când lucrați prin casă. Altfel copilul va crede că ecranul azuriu este doar un obiect de distracție, mereu la îndemână, și cu prima ocazie se va posta în fața lui.

Sunt gelos pe fratele cel mare

De obicei, primul copil este cel mai dorit, deci este bine primit de către familie. El va fi îngrijit cu dragoste, atenție și mândrie, se va considera deosebit. De aceea, în momentul când apare



un frățior sau o surioară, el va fi profund tulburat. Văzând că nu mai este în centrul atenției, se va amări profund. Este necesar ca primul născut să fie prevenit și pregătit de nașterea unui nou copil. Vorbindu-i și explicându-i sincer anumite lucruri, lui nu-i va fi teamă că cel mic îi va lua locul. În caz contrar, șocul resimțit de copil se va manifesta prin regresie. Copilul poate să ude patul, devine plângăcios, gelos, îl poate urî pe noul-născut și chiar îl poate agresa.

Dar situația lui de frate sau soră mai mare îi permite să se bucure și de unele privilegii. O mamă bună îl va lăuda ca pe un model de comportament față de fratele/sora mai mic(ă). Iar cel de-al doilea născut găsește chiar de la naștere pe cineva de la care să învețe – fratele/sora mai mare. E un bun stimulent pentru dezvoltarea lui. Totodată e și un factor de frustrare, deoarece copilul mai mare este ca o barieră, peste care celui mic îi este greu să treacă. Este nesecar de a cunoaște aceste aspecte psihologice pentru ca în familie să domine buna înțelegere între copii.

De ce își rod copiii unghiile?

Unii copii la această vârstă încep să-și muște unghiile. Acest obicei face parte din așa-numitul „complex de deprinderi nervoase” care mai include și sugerea degetului, scrâșnitul din dinți etc. E semn că copilul Dvs. are o problemă.

Rozându-și unghiile, copilul încearcă, fără să știe, să micșoreze inconștient stresul. Prima zi de grădiniță, o notă proastă la școală sau timiditatea înăscută tensionează copilul. Posibil că acest obicei va dispărea de la sine. Dar îl puteți ajuta și Dvs., spunându-i ceva amuzant de tipul „De ce îți muști unghiile – încerci să-ți ascuți dinții?” Poate după aceasta vă va spune ce îl frământă. Dacă se prelungește – apelați la un psiholog, de altfel va dura până la maturitate.

Nu-l pedepsiți dacă nu reușiți să-l faceți să se debaraseze de acest obicei!

Atâta timp cât copilul nu pare stresat, aveți grijă ca unghiile să-i fie curate, tăiate scurt ca să nu se infecteze cu paraziți în-

testinali. Dacă îl presați să nu le mai roadă, riscați să-i fixați deprinderea pe termen lung. Iar dacă îi ungeți degetele cu piper sau creme neplăcute – va crede că îl pedepsiți și efectul va fi contrar celui scontat. Cu cât vă veți agita mai puțin, cu atât va fi mai bine pentru copil.

Ajutați-l să conștientizeze deprinderea! Utilizați un semn „codificat” la care veți apela atunci când le va roade iar. Poate fi o atingere ușoară cu mâna sau un cuvânt-cheie. Sugerați-i o substituție: să țină în mână o petricică în timp ce îi citiți din carte sau să vă jucați în șarade. Practicați „semnul-cod” înainte de a merge la grădiniță sau înainte de somn. Dar folosiți metoda numai în cazul când copilul acceptă acest joc sau substituția; în caz contrar se va simți pedepsit.



COMUNICAREA ȘI JOCLUL

Dezvoltarea gândirii critice

În perioada preșcolară se dezvoltă intens gândirea critică a copilului. Pentru a-l antrena, arătați-i imagini cu subiecte alogice (care nu pot avea loc în realitate): harbuji care cresc în copac, o vacă în scorbură, purceluși ce zboară, o bicicletă cu roțile pătrate etc. Rugați-l să spună ce nu corespunde realității în aceste desene.

„Micul critic”

Jucați-vă de-a „frazele absurde”: „Mihai are 6 ani, iar mămica lui e mai mică decât el cu 2 ani. E corect sau nu?” sau „Într-o dimineață geroasă de iarnă m-am dus la pădure să culeg flori și mure. Spune ce crezi?” etc.

Totodată la această vârstă copiii sunt fascinați de matematică. Puteți încuraja interesul copilului pentru această știință, oferindu-i diverse tipuri de obiecte pentru explorare.

Rugați-l să sorteze, spre exemplu, rufele (luate de pe funie), în diferite grămezi în funcție de faptul, cui îi aparține fiecare



obiect. Lăsați-l să pună hainele mamei într-o grămadă, iar ale tatei – în alta. Rugați-l să numere câte obiecte sunt în fiecare grămadă. Ar putea continua numărând băsmăluțele, șosetele, cămășile etc.

Inițiați activitatea de **clasificare a obiectelor după culoare, mărime, formă**. Pregătiți în acest scop, din hârtie sau carton, 20 jetoane/cartonașe de diferite culori (roșu, verde, albastru etc.), mărimi (mari-mici) și forme (cerc, pătrat, triunghi, oval) sau puteți apela la obiectele și jucăriile pe care le aveți la îndemână. Propuneți-i copilului să pună grămăjoară cartonașele de o anumită culoare, sau mărime, formă. Îndemnați-l să le numere. Complicați jocul, cerându-i să aleagă toate cartonașele roșii, mari și rotunde.

Potrivirea perechilor de obiecte. În jocul denumit „Așezarea mesei” pentru prânz, cină, îi spuneți că așteptați oaspeți. Întrebați copilul sau spuneți-i câte persoane vor sta la masă. Rugați-l să numere farfuriile, cuțitele, furculițele, lingurile etc. care vor fi necesare. Rugați-l să pună obiectele numărate pe masă și să le aranjeze cum trebuie.

Jucându-se “de-a magazinul”, copilul învață să gestioneze și să numere banii. El va calcula sumele și va da rest, amuzându-se. Scrieți prețurile pe obiectele de vânzare.

Aceste activități presupun îndeplinirea unor activități casnice obișnuite. Pe lângă faptul că studiază conceptele matematice, copilul învață să-și ajute părinții și să fie responsabil. Nu uitați să-i mulțumiți pentru ajutor.

Când copilul nu ne ascultă

Atunci când copilul refuză să vă asculte, încercați câteva lucruri:

Puneți condiții care corespund comportamentului. Dacă nu vă ascultă, spuneți-i calm, dar sever: „Gata, ți-am spus de

2 ori să nu mai sari pe canapea. Acum trebuie să cobori și să-ți găsești altă ocupație”.

Redirecționați activitatea productivă a copilului. Exemplu: „Hai să luăm o jucărie și să ne jucăm împreună”.



Oferiți-i ajutor. Exemplu: „Văd că-ți vine greu să aduni jucăriile. Hai să te ajut: întâi pune tu o jucărie la loc, apoi voi pune și eu. Împreună le vom strânge mai ușor”.

Evitați conflictele. Atunci când apar conflicte în familie, toată lumea are de pierdut. În caz că copilul este ștrengar, indiferent de cum îi vorbiți, nu are rost să vă luptați cu el, ci formulați condiții pentru viitor. Spre exemplu: „Mă întristează purtarea ta. Astăzi voi strânge eu jucăriile, dar mâine vei face singur acest lucru, fără ajutorul meu.” Și fiți tare pe poziții, fără a ceda, astfel copilul va deveni și mai obraznic. Tolați-l, dar nu în măsura în care să vă dicteze el.

Continuați să-i citiți copilului povestea de seară. În fiecare zi – o altă istorie. Puneți-i întrebări de tipul „ce se întâmplă?” și dezvoltați împreună cu el răspunsurile. A doua zi cereți să vă relateze conținutul poveștii. Ascultați împreună la casetofon povești, cântece, poezii, spectacole radiofonice. Nu lăsați nici o întrebare a copilului fără răspuns – fie că îl spuneți Dvs., fie că îl găsiți împreună.

Mergeți cu copilul la spectacole, la pădure, la un meci de fotbal. Jucați-vă, construiți, modelați, desenați împreună. Fiți cât mai mult timp împreună.

Încurajați-l pentru orice face. Ascultați-i opinia referitor la toate problemele cu care se confruntă.



SECURITATEA COPILULUI

La 6-7 ani copilul vrea să cunoască curtea, strada, împrejurimile. E vârsta celor mai multe pericole. Deci și acum securitatea lui depinde de părinți. Mai mult de jumătate din decesele înregistrate la copii se datorează unor situații care ar putea fi, în marea lor majoritate, prevenite. Cu condiția că ați învățat copilul să se comporte corect și fiindu-i mereu în preajmă.

Deoarece va merge în curând la școală, este foarte important să-l învățați regulile de circulație. Deci, atunci când mergeți prin oraș împreună cu el, explicați-i de ce poate să traverseze doar la lumina verde și ce semnifică culoarea roșie a semaforului. Nu traversați la lumina roșie a semaforului sau prin locuri interzise – copilul vă observă și ar putea imita aceste acțiuni periculoase.

Un aspect deosebit al securității copilului îl reprezintă abuzul fizic și psihic. Deosebit de traumatic pentru copil este abuzul care vine din partea părinților. Abuzul față de copii este comportamentul care rănește adânc copilul și-i lasă urme pe o viață întreagă.

Deosebim câteva tipuri de abuz:

- *Fizic – agresarea copilului prin pișcături, scuturări, zguduir, ghiontiri, bătăi, lovituri etc.*
- *Emoțional – atacurile verbale și amenințările care înjosesc copilul și-i provoacă suferințe emoționale.*
- *Neglijarea și maltratarea – lipsirea copilului de atenție, dragoste, îngrijire materială (mâncare, îmbrăcăminte, tratament, etc.).*
- *Sexual – atingerile și contactele sexuale. Aici se mai includ filmările pornografice, prostituția, vizionarea materialelor pornografice în care implică copii.*

Copiii suferă de pe urma abuzului. Abuzul fizic provoacă traume de diferit grad, răniri și alte probleme de ordin medical. Abuzul emoțional provoacă copilului frică, depresie, teamă de lumea înconjurătoare, neîncredere în oamenii din jur și probleme de comunicare astfel încât lumea din jurul devine în mintea copilului înspăimântătoare și primejdioasă. Ca rezultat, copiii încep să creadă că ei sunt răi și merită să fie abuzați.

Părinții pot abuza copiii din diferite motive: fie că sunt supărați în general, fie că sunt supărați pe copil, fie că vor să se simtă puternici sau că au fost abuzați ei înșiși în copilărie și nu cunosc alte metode de educare a copiilor.

Stresul părinților este un factor care în mare măsură poate induce abuzul față de copii. Stresul provine din mai multe motive:

- **Izolarea familiei** – fără ajutorul și suportul prietenilor și al rudelor, problemele zilnice pot stresa viața părinților.
- **Problemele financiare** – lipsa banilor stresează puternic familia. Un părinte poate vedea în cerințele copilului un reproș la adresa insucceselor sale și a lipsei de bani. În cele din urmă copilul este bătut, înjosit, iar părintele nu-și dă seama de ce o face.
- **Problemele familiale** – într-o căsnicie nefericită părinții copiilor sunt supărați, depresați sau indignați și își pot răsfărâga emoțiile negative asupra copiilor.
- **Boala sau disabilitățile copiilor** – asemenea copii necesită multă atenție și răbdare din partea părinților. Boala sau disabilitatea presează financiar și emoțional familia.
- **Alcoolul și drogurile.** Alcoolul și drogurile creează situații când părinții nu-și mai pot controla emoțiile și agresează copilul.

Oricât de serioase ar fi problemele părinților, ele nu îndreptățesc abuzul. Când vă confrunțați cu astfel de probleme, cereți ajutorul psihologilor, în special ai celor care activează în cadrul diferitor centre de prevenire a abuzului. Multora le este frică să raporteze abuzul sau să ceară ajutor crezând că aceasta ar putea să le distrugă familia. Adevărul este însă că cerând ajutor vă protejați copilul și vă ajutați familia să-și rezolve problemele.



După informații suplimentare sau ajutor, telefonați la:

75-39-03 Centrul Național de Prevenire a Abuzului față de Copii
22-01-19 Centrul de asistență psihologică pentru familie, Chișinău
Secțiile ocrotirea copilului pe lângă primăria mun. Chișinău
23-71-02 Organizația obștească „Salvați Copiii”
Inspectoratele de poliție

Copiii mici pot deveni victime ale abuzului din partea părinților dar și din partea persoanelor străine sau chiar a copiilor mai mari din familie. O dată ce copilul devine mai mare e bine să-l învățați niște reguli simple:

1. Înainte de a merge undeva, să întrebe părinții dacă îi permit să plece și să anunțe părinții sau persoana care are grijă de el unde și cu cine se duce, chiar dacă cunoaște persoana respectivă.
2. Să obțină permisiunea părinților înainte de a accepta bani, dulciuri, cadouri, etc.
3. Să refuze pe oricine care încearcă să-l atingă sau să-l pipăie într-un mod nepermis, care-i provoacă teamă, neplăcere sau dezgust. În asemenea cazuri, să relateze cele întâmplate unui adult în care are încredere.
4. Să știe că nu are nici o vină dacă cineva l-a atins într-un mod neplăcut.
5. Să aibă încredere în sentimentele sale. Să discute cu adulții problemele pe care nu le poate depăși.
6. Spuneți-i că în jurul lui sunt multe persoane cărora le pasă de el și sunt gata să-l asculte și să-l ajute și că niciodată nu e prea târziu să ceară ajutor.
7. Spuneți-i că este o persoană deosebită și foarte dragă Dvs. și are dreptul să se simtă în siguranță.

Ajutați-vă copilului să devină o persoană protejată, puternică și liberă!

REZUMAT

Dragi părinți! Ați avut de parcurs un drum lung de la nașterea copilului și până în prezent. Bănuim că nu a fost tocmai ușor, dar ați fost răsplătiți prin clipe de neuitat alături de el! Și, în final, ați însușit arta dificilă de a fi părinți. Felicitări!

Modestele îndrumări pe care vi le-a oferit acest ghid sunt și un îndemn ca atunci când fiul sau fiica Dvs. vor avea dificultăți de sănătate sau de comportament, să apelați la ajutorul specialiștilor: medici, psihologi, pedagogi. Nu încercați să rezolvați în singurătate problemele care vă depășesc.

Totodată ne-ar bucura dacă pe parcurs ați reținut și câteva lucruri esențiale:

- *Fiecare copil este o Persoană unică și irepetabilă.*
- *El are un specific înnăscut – deci nu încercați să-l modelați conform unui ideal deja existent, ci ajutați-l să-și manifeste propria personalitate.*
- *Pentru a se realiza, copilul are nevoie de o familie stabilă. Fiți mereu împreună alături de el!*
- *Creșterea și educarea unui copil se bazează pe o relație emoțională umană. Ea nu se reduce doar la reguli și legi. Fiți toleranți și nu-i impuneți reguli prea aspre! Ele trebuie să se potrivească cu Eu-l copilului.*
- *Nu uitați că ați fost și dumneavoastră copii – numai așa vă veți înțelege propriul copil.*

Anexa 1

CURBELE DE CREȘTERE

Creșterea fiecărui copil este individuală, dar poate fi evaluată utilizând curbele de creștere elaborate în baza standardelor Organizației Mondiale a Sănătății. Există curbe separate pentru greutate, circumferința capului, perimetrul cranian și lungimea corpului. În cazul ghidului actual curbele sunt reprezentate pentru două perioade de vârstă: 1 lună – 3 ani și 3 – 7 ani.

Curbele sunt reprezentări grafice cu două axe: axa orizontală pentru vârsta copilului și axa verticală pentru valorile corespunzătoare ale greutății și lungimii corpului. Circumferința capului se măsoară doar pentru perioada de vârstă 1 lună – 3 ani. Astfel, veți găsi mai jos cinci curbe.

Măsurările valorilor greutății și lungimii corpului, cât și a circumferinței capului vor fi făcute de medicul de familie în cadrul vizitelor planificate la medic. După fiecare măsurare, notați valorile obținute în tabelele de creștere prezente în fiecare compartiment de vârstă al ghidului. Notați valorile obținute și în curbele de dezvoltare, apoi comparați rezultatele cu datele înscrise în culoarele de creștere.

Cum se efectuează măsurările

Circumferința capului (perimetrul cranian)

Măsurările circumferinței capului trebuie să fie lăsate pe seama lucrătorilor medicali. Circumferința capului trebuie întotdeauna să fie măsurată de la mijlocul distanței dintre sprâncene și linia părului din față și proeminența occipitală din spate. Trebuie utilizată o panglică metalică sau plastică: nu se recomandă a folosi în acest scop metrul pentru cusut sau unul de hârtie.

Greutatea corpului

Măsurarea greutății trebuie lăsată în seama lucrătorilor medicali. Un sugar sau un copil mic trebuie întotdeauna cântărit dezbrăcat pe un cântar automat sau unul manual. Un copil mai mare trebuie cântărit pe un cântar în picioare, îmbrăcat cu minimum de haine.

Lungimea corpului (la copilul până la 2 ani)

Lucrătorii medicali, folosind instrumentarul și tehnica corespunzătoare, trebuie întotdeauna să efectueze măsurările, culcând copilul pe spate.



Măsurările pot fi efectuate la domiciliu, dar utilizând aceeași metodă, folosind masa în locul echipamentului. O persoană trebuie să țină capul copilului lipit de un reper fix, cu fața *orientată* în sus. Cea de-a doua persoană trebuie să ia un obiect tare (de ex., o carte mare) și să-l alipească ușor de călcâiele copilului și apoi să măsoare distanța dintre reper și carte cu o riglă metalică.

Înălțimea în picioare (la copilul mai mare de 2 ani)

Lucrătorii medicali trebuie întotdeauna să măsoare înălțimea în picioare folosind echipamentul și tehnica corespunzătoare.

Măsurările pot fi efectuate la domiciliu folosind aceeași tehnică, dar cu utilizarea

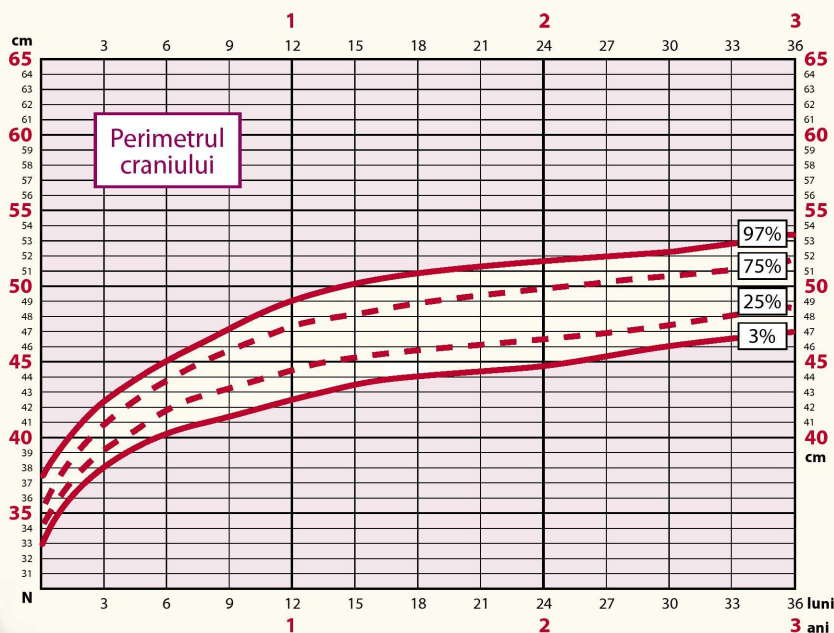


unei suprafețe verticale (anume, ușă sau perete fără radiatoare, conducte sau o masă mare de călcat) în locul echipamentului. Piciorarele copilului trebuie să fie împreună cu tot cu călcăie, fesele și scapulele atingând linia verticală cu fața în afară. Fixați o carte pe capul copilului, marcați poziția unde baza cărții se atinge de perete și măsurați distanța de la podea cu o ruletă metalică.

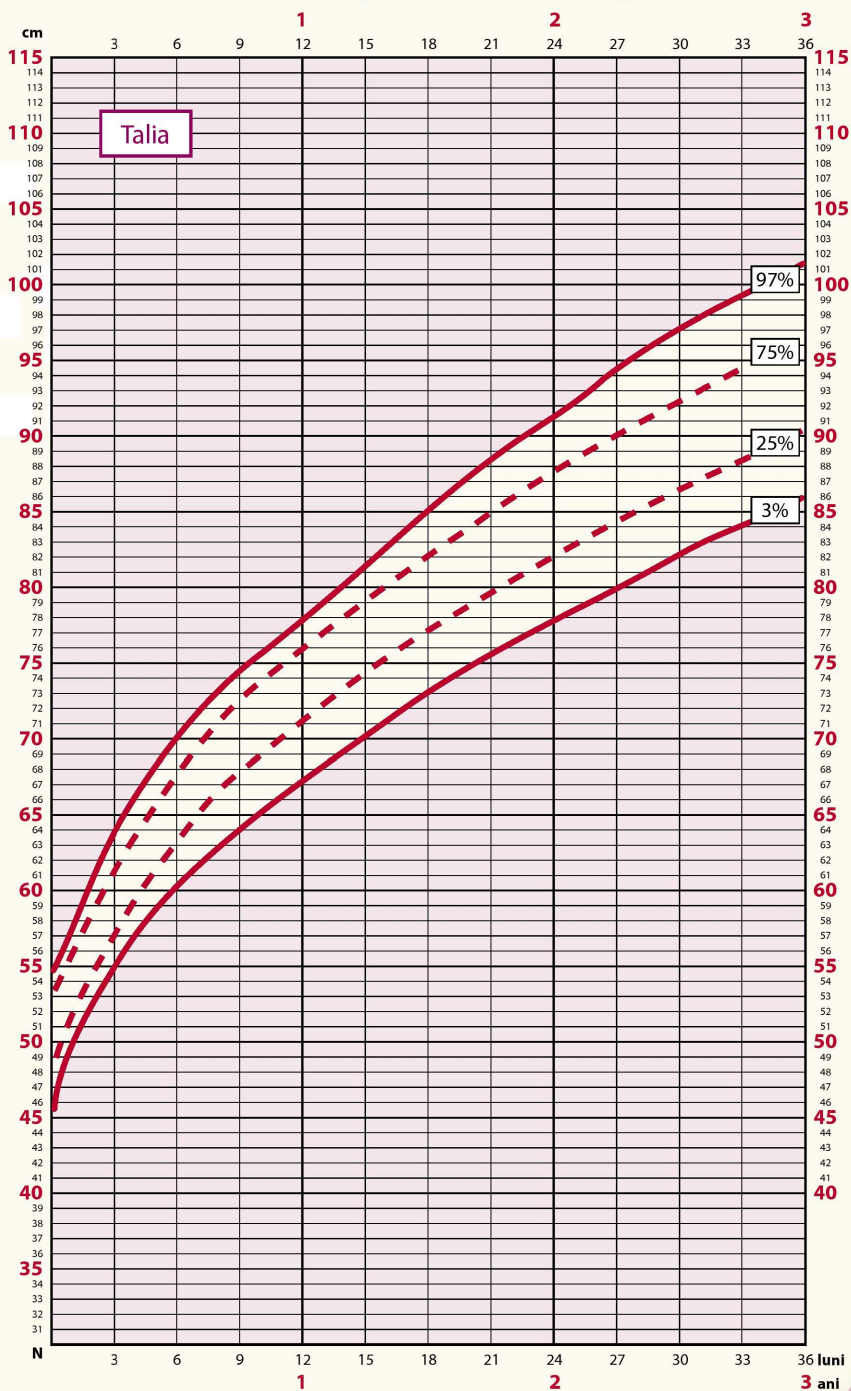
Indicații pentru înregistrarea și introducerea datelor în curbele de creștere

Folosiți datele din tabele pentru a fixa fiecare măsurare pe grila curbei. Unind punctele corespunzătoare vârstei de la o lună până la 3 ani veți obține o linie care va fi curba de creștere a copilului. O curbă de creștere normală este una care merge exact deasupra /paralel cu una din liniile centilice tipărite (culoarele de creștere). În mod normal, circa 94% din copii se încadrează în culoarele respective.

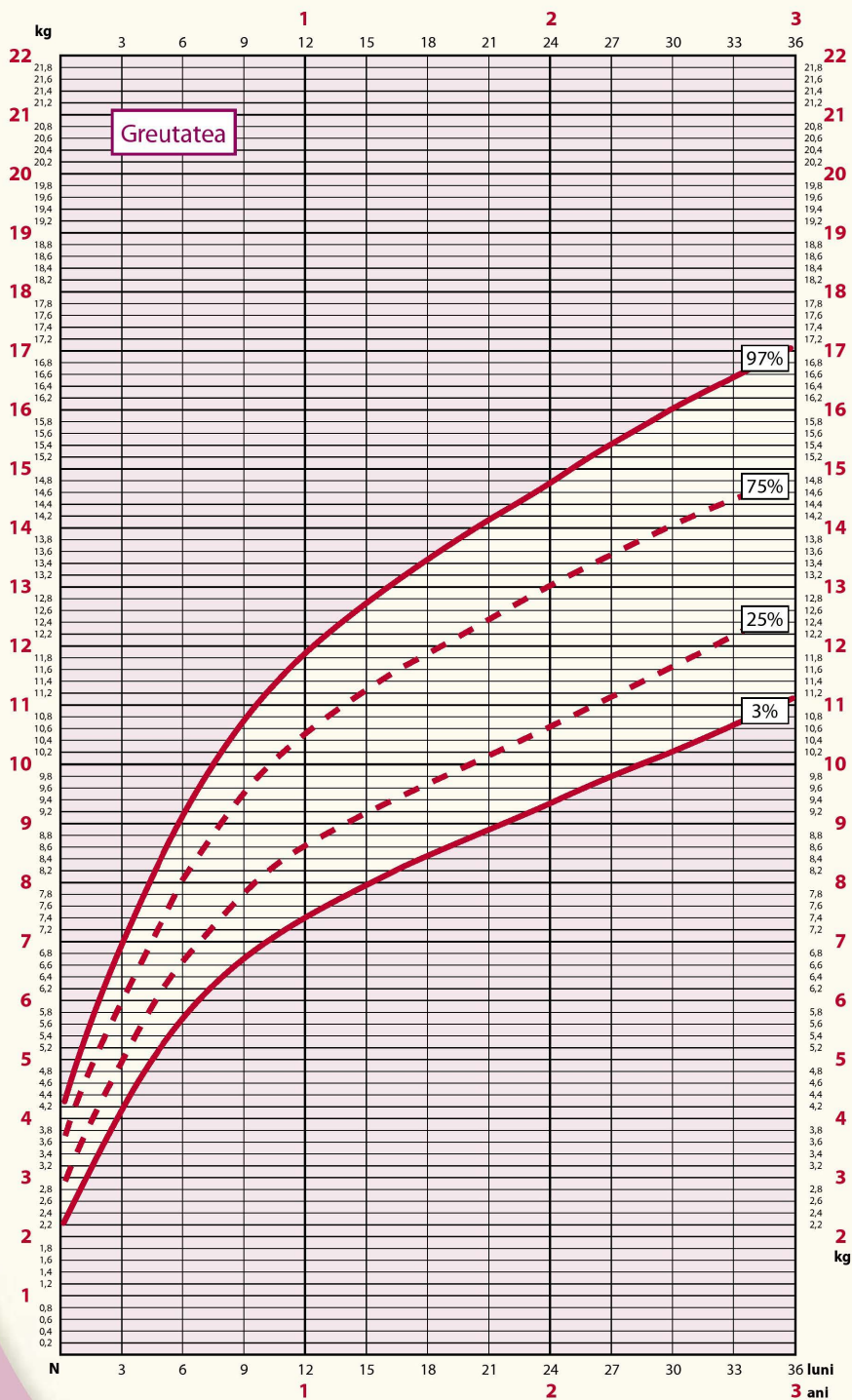
Dezvoltarea fizică a copilului de la naștere până la 3 ani



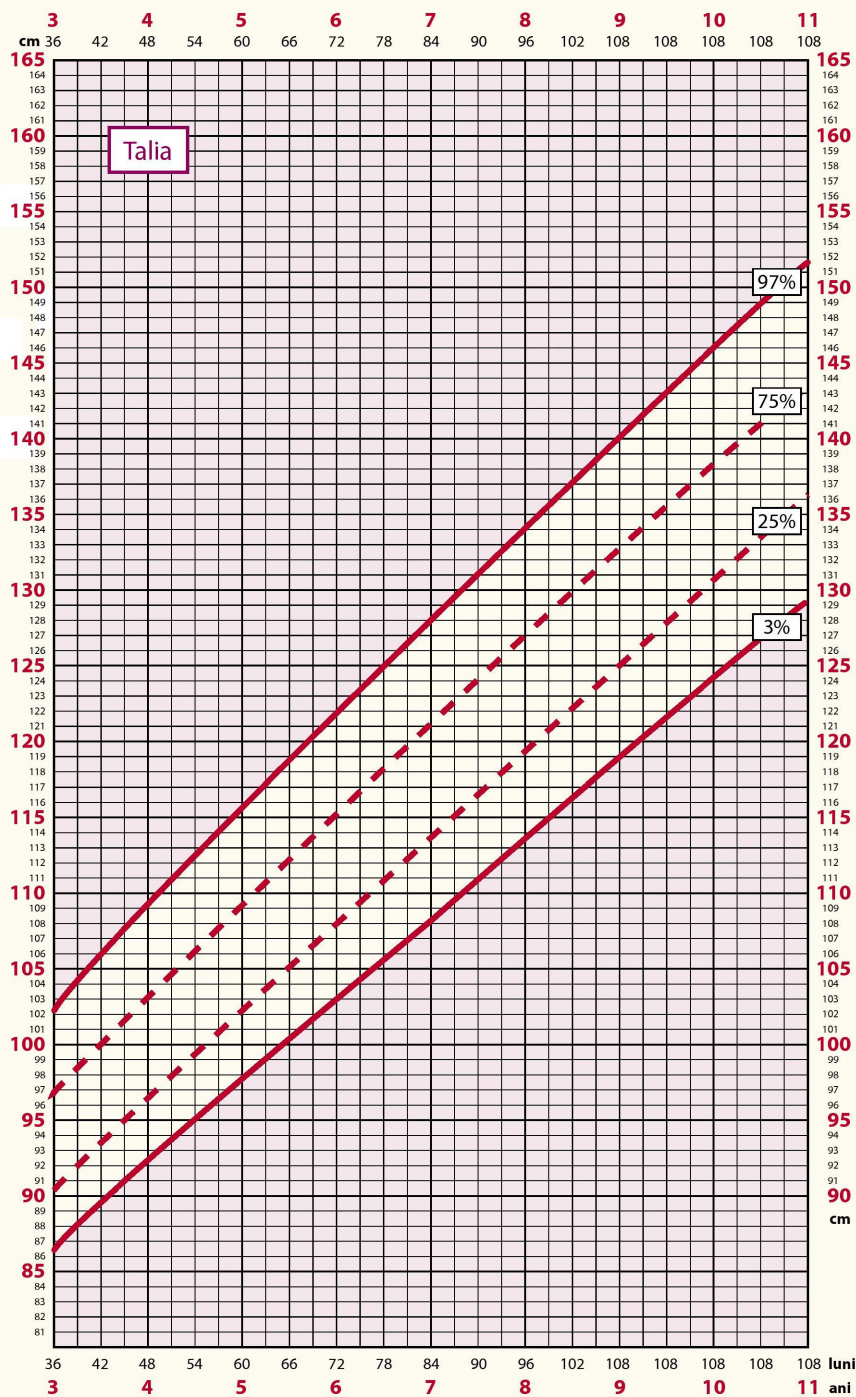
Dezvoltarea fizică a copilului de la naștere până la 3 ani



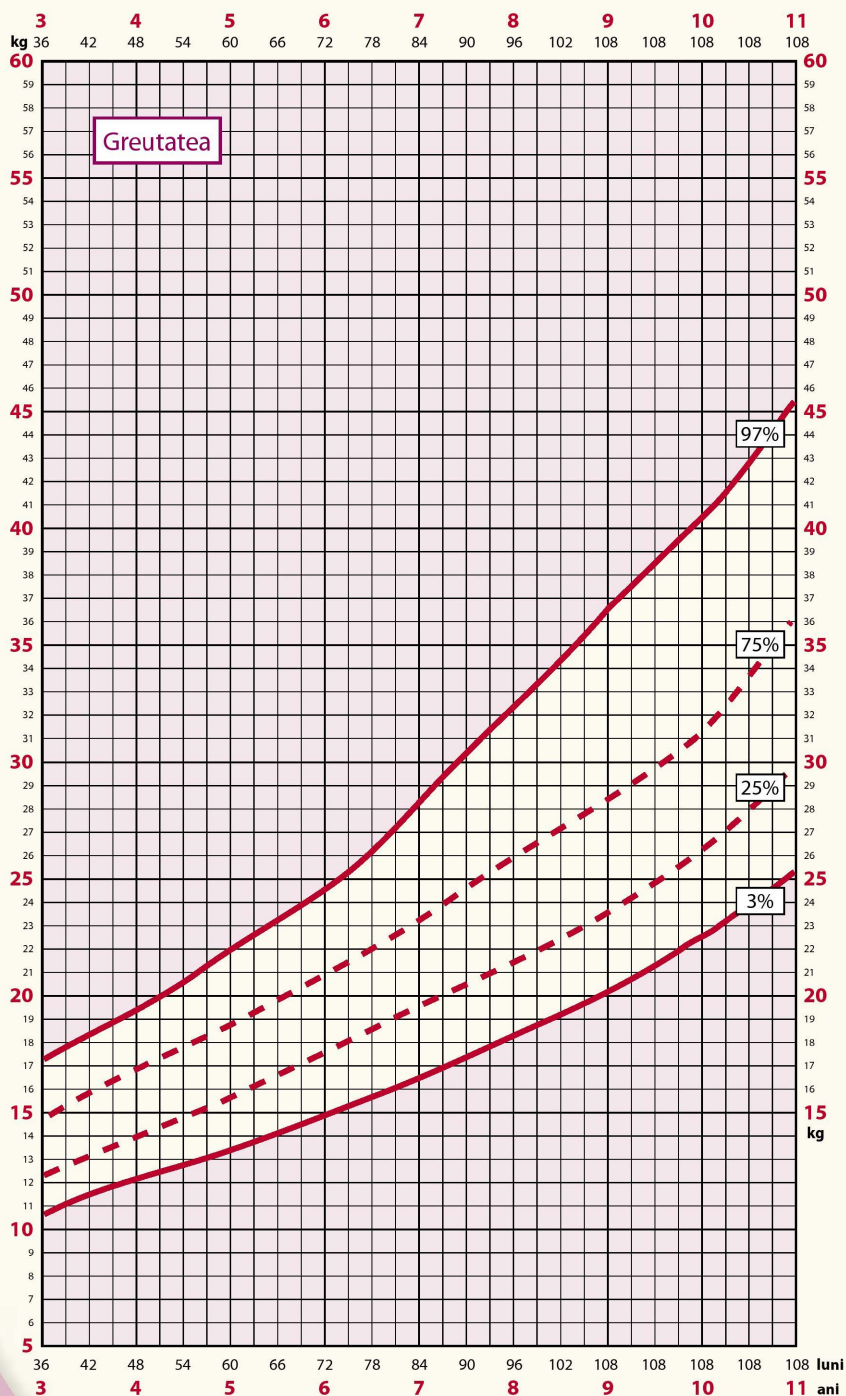
Dezvoltarea fizică a copilului de la naștere până la 3 ani



Dezvoltarea fizică a copilului de la 3 până la 11 ani



Dezvoltarea fizică a copilului de la 3 până la 11 ani



Anexa 2

STANDARDELE DE ÎNGRIJIRE A COPILULUI

Examinarea medicală a copilului se efectuează de către medicii de familie și asistentele medicilor de familie în conformitate cu Standardele de îngrijire aprobate de Ministerul Sănătății atât în condiții de ambulator cât și la domiciliu. Rezultatele examinării se înscriu în „Fișa de dezvoltare a copilului”. Programul UNIC al asigurărilor obligatorii de asistență medicală prevede scheme-standard de supraveghere în dinamică a copilului sănătos de la naștere până la 18 ani. Aceste standarde sunt necesare pentru monitorizarea dezvoltării unui copil sănătos.

În cadrul examenelor profilactice se evaluează dezvoltarea fizică și neuropsihică, se depistează riscurile crescute de îmbolnăvire, se apreciază alimentația și se fac recomandări privitor la alimentația adecvată vârstei, se fac investigații de rutină și consultațiile medicilor specialiști.

Planul examenelor profilactice:

- la 1, 2, 3, 4, 5, **6***, 7, 8, 9, 10, **12 luni***, 1 an 3 luni, 1 an 6 luni, 1 an 9 luni, 2 ani, 2 ani 6 luni, 3, 4, 5, 6, **7***, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, **15***, 16, 17 ani (la instituția medicală).

NOTĂ: la vârsta marcată * se va efectua examinare de bilanț conform Standardelor de îngrijire a copilului sănătos.

Pentru cazurile cu risc sporit, planul va fi adaptat în funcție de necesitate (în mod individual).

Orarul de supraveghere a copilului la domiciliu (de către asistenta medicului de familie)

- perioada neonatală: în primele 3 zile după externare din maternitate; o dată în săptămână, până la împlinirea vârstei de o lună; la o lună.
- în intervalul 1-2 luni – două vizite; la 2-3 luni – o vizită; la 3-4 luni, două vizite; la 4-5 luni – o vizită; la 5-6 luni – două vizite; la 7, 8, 9, 10, 11 luni – lunar; la 1 an – două vizite.
 - În cadrul vizitelor la domiciliu, asistenta medicului de familie va studia minuțios starea generală a copilului, modul de alimentare a copilului, va examina respectarea de către părinți a condițiilor sanitaro-igienice și a recomandărilor medicului de familie în vederea stimulării dezvoltării precoce a copilului (cu introducerea datelor în „Fișa de dezvoltare a copilului”).
 - La 1, 2, 4, 6, 12 luni, 2 ani, 6/7 ani, 14/15 ani asistenta medicului de familie vizitează copilul pentru a depista eventualele reacții post vaccinale.
 - În cadrul fiecărei vizite la domiciliu asistenta medicului de familie va consulta mama referitor la modul sănătos de viață, stimularea dezvoltării neuropsihice, etc.

Planul de supraveghere a specialiștilor de profil

- **maternitate:** neurolog, oftalmolog, chirurg/ortoped;
- **1 lună:** neurolog, oftalmolog, chirurg/ortoped;
- **3 luni:** neurolog, oftalmolog, chirurg/ortoped;
- **12 luni:** neurolog, oftalmolog, chirurg/ortoped, stomatolog, otorinolaringolog;
- **7 ani (până la școală):** neurolog, oftalmolog, chirurg/ortoped, stomatolog, otorinolaringolog, psihiatru, logoped (în funcție de necesitate);
- **11 ani (clasa IV):** neurolog, oftalmolog, chirurg/ortoped, stomatolog, otorinolaringolog, psihiatru, endocrinolog, logoped (în funcție de necesitate);

- **15 ani (clasa IX):** neorolog, oftalmolog, chirurg/ortoped, stomatolog, otorinolaringolog, psihiatru, endocrinolog (în funcție de necesitate), ginecolog (fetele);
- **17 ani (clasa XII):** neorolog, oftalmolog, chirurg/ortoped, stomatolog, otorinolaringolog, psihiatru, endocrinolog (în funcție de necesitate), ginecolog (fetele);

Planul investigațiilor paraclinice

- **Hemoleucograma** (analiza generală a sângelui) este prevăzută la vârsta de 3 luni, 12 luni, 3 ani, 7, 11, 15, 17 ani;
- **Analiza generală a urinei (urina sumară)** este prevăzută la vârsta de 3 luni, 12 luni, 3 ani, 7, 11, 15, 17 ani;
- **Analiza maselor fecale la helminți** este prevăzută la vârsta de 12 luni; 2, 3, 4, 5, 6, 7, 11, 15, 17 ani;
- **Frotiu după Papanicolau** – 18 ani (la fete).

Anexa 3

BOLILE INFECȚIOASE CARE POT FI PREVENITE PRIN IMUNIZARE

Bolile infecțioase sunt boli care se transmit de la o persoană la alta prin aer, obiecte, apă și alimente. Multe boli infecțioase prezintă un pericol extrem de mare sănătății și vieții copiilor. Numai vaccinarea oferă o protecție sigură și de lungă durată și previne răspândirea acestor boli.

Vaccinurile sunt inofensive și copiii pot fi vaccinați chiar dacă suferă de unele boli sau urmează tratament. Anume asemenea copii au un risc mai mare de îmbolnăvire cu boli infecțioase, iar boala poate decurge mai greu. Dacă din careva motive copilul Dvs. a omis procedura vaccinării, vă recomandăm să vă adresați la medicul de familie pentru a prelua vaccinarea cât mai curând posibil.

Majoritatea vaccinurilor se administrează prin injectare. Pentru a obține o protecție îndelungată și sigură împotriva infecțiilor (imunitate), vaccinurile necesită să fie aplicate la anumite perioade de vârstă a copilului, conform prevederilor calendarului de vaccinare. Vaccinurile combinate pot oferi protecție împotriva câtorva infecții prin aplicarea unei singure injecții (de exemplu vaccinul DTP oferă protecție împotriva difteriei, tetanosului, tusei convulsive). Ele nu prezintă riscuri sporite sănătății, iar administrarea lor este mult mai convenabilă.

Vaccinurile sunt preparate biologice active și provoacă anumite reacții ale organismului, care, în marea lor majoritate, sunt considerate normale. Rugați lucrătorul medical să vă informeze despre reacțiile posibile după administrarea fiecărui vaccin.

În general, copiii suportă normal administrarea vaccinurilor. Uneori, în primele ore după ce i s-a administrat vaccinul, copilul poate fi agitat, capricios sau, dimpotrivă, somnolent, îi apare

roșată și indurație în locul injecției, crește ușor temperatura corpului. În cazuri foarte rare, în primele 2-3 săptămâni după injecție pot apărea pete pe piele, roșăța gâtului sau dureri slabe de cap și în articulații. Acestea sunt semne slab pronunțate, similare semnelor de infecții și dispar în scurt timp.

În cazul apariției acestor reacții sau a modificării comportamentului copilului solicitați imediat consultația medicului.

Părinții și persoanele care îngrijesc de copil sunt responsabili de ocrotirea sănătății copilului. Vaccinarea oferă o protecție sigură și de lungă durată împotriva infecțiilor din copilărie. Alegeți vaccinarea! Vacinați copiii!

În Republica Moldova vaccinarea copiilor este gratuită.

Administrarea vaccinurilor se face numai cu seringi și ace de unică folosință.

Hepatita virală de tip B

Hepatita virală de tip B este o afecțiune gravă a ficatului și e larg răspândită în Moldova. Se transmite de la mama infectată la făt în timpul nașterii sau de la o persoană infectată la alta atunci când ambii folosesc în comun obiecte de igienă personală (periuța de dinți). Se mai transmite prin intermediul instrumentarului medical contaminat, prin intermediul seringilor, instrumentarului chirurgical sau stomatologic nesteril. Între adulți virusul poate fi transmis și în timpul actului sexual.

Provoacă dereglări grave ale funcțiilor ficatului (hepatită sau „gălbănări”, insuficiență hepatică, adică blocarea funcțiilor normale ale ficatului, ciroza ficatului și deces). Unele persoane nu manifestă afecțiuni ale ficatului, dar rămân pentru toată viața purtători cronici de viruși și pot infecta persoane sănătoase.

Hepatita virală de tip B poate fi prevenită prin vaccinarea cu vaccin împotriva hepatitei de tip B. Este nevoie de trei doze de vaccin: prima doză se administrează în prima zi de viață, iar următoarele – la vârsta de 1 și 6 luni.

Tuberculoza

Tuberculoza este o infecție care provoacă boli de lungă durată cu evoluție gravă. Microbii de tuberculoză distrug țesutul plămânilor, oaselor, ochilor și a organelor interne și lasă sechele deformante pentru toată viața. Boala începe aproape neobservată. Infecția este deosebit de rezistentă și se supune slab tratamentului care, de regulă, durează luni în șir. Maladia afectează grav dezvoltarea și creșterea copilului.

Vaccinarea cu vaccin împotriva tuberculozei se efectuează în primele zile de viață și reduce considerabil riscul de îmbolnăvire.

Poliomielita

Poliomielita cauzează paralizii grave ale mușchilor corpului. Starea de îmbolnăvire nu se supune tratamentului și se soldează cu invaliditate pe viață sau deces.

Copilul urmează să fie vaccinat cu patru doze de vaccin de poliomielită până la vârsta de doi ani. Dozele se administrează cu o periodicitate de 2 luni. Pentru a asigura imunitatea pe tot parcursul vieții, copilului i se administrează încă o doză de vaccin la vârsta de 6-7 ani.

Difteria, tetanosul și pertusa

Difteria se răspândește de la copilul bolnav la cel sănătos pe calea aerului. Infecția provoacă dureri în gât, în articulații, febră severă, dureri de inimă și insuficiență cardiacă. Tratamentul poate salva viața doar a nouă bolnavi din zece. În lipsa tratamentului, îmbolnăvirea de difterie se poate solda cu decesul copilului.

Tetanosul începe atunci când țărâna, care deseori conține spori de tetanos, nimerește pe suprafața unei răni, chiar și a celei superficiale. Toxinele sporilor de tetanos atacă măduva spinării și creierul și provoacă contractarea puternică a mușchilor cutiei toracice și ale membrelor, dificultăți la respirație și probleme cardiace. Majoritatea bolnavilor de tetanos decedează.

Pertusa (tusea convulsivă, tusea măgărească) se răspândește ușor atunci când copilul bolnav tușește sau strănută. Provoacă febră, slăbiciune și tuse puternică de lungă durată care împiedică copilul să mănânce, să bea și chiar să respire. Copilul devine extenuat și complet slăbit. Pertusa poate cauza pneumonii, pierderi de conștiință și afecțiuni ale creierului. La copii de 1 an adesea se termină cu deces.

Difteria, tetanosul și pertusa pot fi prevenite prin vaccinare copilului cu patru doze de vaccin combinat de difterie, tetanos și pertusă (DTP) pe parcursul primilor 2 ani de viață. Copilul va mai fi vaccinat la vârsta de 6-7 și 14-15 ani.

Rujeola, oreionul și rubeola

Rujeola, oreionul și rubeola sunt infecții care se răspândesc extrem de repede de la o persoană la alta prin tuse, strănut sau chiar în momentul când persoana vorbește.

Rujeola este însoțită de pete roșii, afectarea căilor respiratorii și a ochilor. Poate cauza afecțiuni oculare, ulceratii ale cavității bucale, pneumonii și afecțiuni ale creierului. La copiii de până la 1 an adesea se termină cu deces, iar în perioada prevaccinală îmbolnăvirile de rujeolă erau cauzele majore de deces la copii.

Oreionul (parotidita epidemică) cauzează dureri de cap, febră, inflamarea glandelor din regiunea gâtului, care conferă feței și gâtului un aspect specific de la care și se trage în popor denumirea maladiei – purcel. Poate cauza pierderea auzului, meningită și afecțiuni ale creierului. În cazul când se îmbolnăvesc băieții sau bărbații tineri, ei pot suferi o inflamare a glandelor genitale cu afectarea ulterioară a funcțiilor reproductive.

Rubeola se transmite de la mamă la făt și, din această cauză, prezintă un pericol deosebit de mare pentru femei în perioada gravidității. Pericolul se trage din faptul că virusul rubeolei atacă fătul și poate cauza pierderea sarcinii și avortul. În cazul când sarcina continuă, virusul afectează grav dezvoltarea fătului și copilul poate să se nască cu vicii severe înnăscute (defecte ale inimii, văzului, auzului) cunoscute ca sindromul congenital al rubeolei.

Rujeola, oreionul și rubeola pot fi prevenite prin vaccinare copilului cu vaccin combinat de rujeolă, oreion și rubeolă (ROR). Vaccinarea inițială se efectuează la vârsta de 12 luni iar când copilul împlinește 6-7 ani este indicată vaccinarea cu încă o doză de vaccin.

Hemofilus influenzae tip B (Hib)

Hib provoacă meningita severă (inflamare a țesuturilor care înconjoară creierul) însoțită de febră și dureri puternice de cap, artrite (inflamare a articulațiilor), afecțiuni ale pielii și, deseori, inflamarea purulentă a mucoasei cavităților craniene (sinusita, gaimorita, etc). Tratamentul acestor stări este deosebit de dificil și îndelungat, iar îmbolnăvirea copiilor mai mici de 1 an se poate solda cu deces.

Vaccinarea copiilor cu vaccinuri Hib va fi introdusă în Republica Moldova în anii apropiați.

Anexa 4

CALENDARUL VACCINĂRILOR

Data prezen- tării la vac- cine	Împotriva hepatitei virale B HVB	Împotriva tuberculo- zei BCG	Împotriva poliomieli- tei VPO	Împotriva difteriei, tetanosu- lui, tusei convulsive DTP	Împotriva difteriei, tetanosului DT-M	Împotriva rujeolei, parotitei, rubeolei ROR	Împotriva Hib (din 2004)
24 ore	HVB1						
4-7 zile		BCG1					
1 lună	HVB2						
2 luni			VPO1	DTP1			Hib 1
4 luni			VPO2	DTP2			Hib 2
6 luni	HVB3		VPO3	DTP3			Hib 3
12 luni						ROR1	
22-24 luni			VPO4	DTP4		ROR2	
6-7 ani		BCG2	VPO5		DT-M5		
14-15 ani					DT-M6		

Anexa 5

ÎNGRIJIREA COPILULUI BOLNAV

Imunizarea, alimentația adecvată și îngrijirea corectă a copilului asigură o stare bună a sănătății lui, însă se mai întâmplă ca copiii să se îmbolnăvească.

Aici vă vom prezenta câteva sugestii privind îngrijirea copilului bolnav.

Febră sau temperatura corpului mai mare de 38°C, este legată de stările de răceală, faringite sau infecții ale urechilor. Febra poate însoți și afecțiuni mai grave ca pneumoniile, infecții ale tractului urinar și multe tipuri de infecții virale. Unii copii fac febră după ce sunt vaccinați.

Găsiți mai jos o tabelă care prezintă simptome și maladii, care, de obicei, cauzează febra.

Simptome	Maladia/ boala
Febră, tuse, eliminări din nas, respirație dificilă, dureri în gât și/ sau dureri în mușchi	Răceala, gripa, alte infecții respiratorii
Febră, amețeli, dureri în urechi, eliminări din urechi	Infecții ale urechilor
Febră, noduli limfatici măriți, dureri în gât	Tonzilită (angină), infecții cu streptococi sau virale, mononucleoză
Febră, grețuri și/sau vomă, diaree și crampe (dureri în stomac)	Gastroenterită infecțioasă

De una singură, ridicarea temperaturii corpului copilului până la 38°C nu cauzează daune serioase chiar dacă durează 1-2 zile. Asemenea stare poate trece fără tratament. Dacă, însă, temperatura corpului crește brusc până la cifre mari, în câteva ore, atunci poate declanșa convulsii, supranumite febrile: copilul devine palid, mușchii îi sunt rigizi și poate pierde cunoștința.

Pentru a preveni convulsiile febrile este important să observați atent starea copilului atunci când nu se simte bine. Măsurați temperatura corpului de câteva ori pe zi, mai ales în orele de după-amiază. Consultați medicul **imediat**, dacă ați constatat că copilul are febră (temperatură mai mare decât 38°C). Medicul va aprecia starea copilului, va stabili diagnoza și vă va prescrie tratament.

Între timp, dați copilului să bea cât mai mult lichid. Nu-l forțați să mănânce, dacă nu dorește. Urmați prescrierile medicului, dar dacă starea copilului nu se îmbunătățește peste 2-3 zile, consultați din nou medicul.

IMPORTANT! Dacă copilul are dureri în urechi, în nici un caz nu picurați ulei, oțet sau alte soluții. Nu aplicați făină încălzită în caz când copilul are eliminări din urechi. Urmați doar tratamentul indicat de medic. Nu încetați tratamentul, chiar dacă simptomele au dispărut, prelungiți tratamentul indicat până la sfârșit.

Când copilul este tratat acasă:

- *Continuați alimentarea naturală a copilului;*
- *Nu dați copilului mai mic de 6 luni alte lichide decât laptele mamei;*
- *Alăptați copilul mai des;*
- *Păstrați în camera micuțului o temperatură de circa 22°C;*
- *Ajutați copilul să respire, curățându-i nasul cu o pompă specială care se găsește în farmacie;*
- *Aerul din camera copilului trebuie menținut proaspăt, umed, curat, fără fum de țigară sau de la sobe, care dăunează grav sănătății lui.*

Adulții, care au infecții respiratorii acute (IRA), nu trebuie să stea în preajma copiilor mici. Tușind și strănutând, ei pot molipsi și copiii.

Diaree acută

Diareea este o stare periculoasă sănătății copilului, care se caracterizează prin apariția scaunului lichid de culoare galbenă, verde sau foarte întunecată, care conține mucozitate sau sânge. Dacă ați observat că are un scaun mai frecvent – încă nu înseamnă că are diaree. Este mai important tipul scaunelor pe care le are copilul decât numărul lor. Frecvența scaunului la nou-născut este de 8-10 ori, iar un copil mai mare poate avea scaun de 2 ori pe zi. Scaunul la diaree poate avea un miros fetid (deosebit de urât).

Scaunul obișnuit al unui copil care este alăptat are de obicei o culoare gălbuie și o consistență moale. Deoarece aparența scaunului se poate schimba în funcție de alimentele pe care le primește copilul, Dvs. veți putea observa dacă ceva nu e în regulă. Când copilul începe să mănânce mâncare solidă, scaunul capătă consistență mai fermă și are un miros mai pronunțat. Dacă la un moment dat scaunul solid al unui copil devine lichid, aceasta ar putea fi diaree.

Diareea poate deveni periculoasă atunci când copilul pierde mult lichid cu scaunul. În caz de diaree moderată, un copil care primește suficient lichid, se va face bine în 2-3 zile.

Diareea este cauzată de infecție gastrointestinală, utilizare de antibiotice, sau, în cazul unui copil mai mare, de dietă cu o cantitate excesivă de suc sau fructe. Diareea poate fi cauzată și de intoxicații alimentare, alergii la lapte sau paraziți. Unii pediatri consideră că erupția dințișorilor poate cauza lichefierea scaunului, dar aceasta nu este diaree.

Dacă aveți temeri că copilul are diaree, primul pas este să vă asigurați că bea destul lichid. Dacă copilul nu vomită, continuați să-l alăptați cât mai des. Dacă vomită, dați-i cu lingurița câte

30-60 ml **soluție din săruri pentru rehidratare orală (SRO)** la fiecare jumătate de oră – praful pentru soluție poate fi cumpărat la orice farmacie. În nici un caz nu-i dați apă îndulcită, sucuri, sau ceaiuri dulci – băuturile care conțin zahăr vor atrage apa în intestine și vor agrava diareea.

Dacă copilul este mai măricel și obișnuit cu mâncarea solidă, continuați să-l hrăniți cu produse cum ar fi: orez, cartofi, pâine, iaurt. Dacă refuză să mănânce, nu insistați – o dată ce copilul va fi hidratat adecvat (va bea suficiente lichide), pofta va reveni în 1-2 zile.

Părinții unui copil mai mic de 3 luni trebuie **să apeleze fără întârziere la medicul de familie**, atunci când copilul are scaun lichid și:

- *nu poate bea sau suge piept;*
- *vomită frecvent,*
- *are semne de deshidratare (gurița uscată, este foarte însetat, agitat sau apatic, somnolent, nu se urinează 3 ore sau mai mult),*
- *are febră,*
- *are mai multe scaune lichide în una-două ore,*
- *urina îi este de culoare întunecată,*
- *are scaune cu sânge.*

Dacă copilul e mai mare de 3 luni, are o diaree moderată și febră mai mult de o zi, contactați medicul de familie. Între timp dați-i soluție din săruri pentru rehidratare orală (SRO). **Dizolvați conținutul pachetului SRO în volumul de apă indicat pe pachet. Dacă folosiți mai puțină apă decât se recomandă, soluția poate agrava diareea; prea multă apă, – va fi mai puțin eficientă. Nu adăugați SRO în lichide ca: lapte, supă, suc de fructe.** Ajutați copilul să bea din căniță, sau cu o linguriță, dar nu din biberon. Dacă copilul vomită, așteptați 10 minute, apoi dați-i din nou să bea încet, cu înghițituri mici.

Boala durează, de obicei, între trei și cinci zile. E important să știți că copilul care se însănătoșește după diaree trebuie hrănit cu o masă suplimentară în fiecare zi, timp de două săptămâni.

Nu trebuie să folosiți alte medicamente pentru diaree în afară de SRO, cu excepția cazului în care sunt prescrise de medic.

Diareea poate fi prevenită prin păstrarea alimentelor și apei la temperaturi potrivite și în locuri curate. **Spălatul pe mâini este cea mai sigură cale de a preveni diareea**, deoarece bacteriile care o cauzează sunt transmise de pe mâinile murdare la gură. Spălați-vă bine pe mâini și învățați și copilul de mic să se spele de fiecare dată când folosiți veceul sau vine de afară. Spălați bine fructele și legumele înainte de a le folosi la gătit, deoarece bacteriile se pot transmite și în așa mod.

În cazul copiilor mai mici de doi ani, alăptarea previne diareea, deoarece laptele matern conține anticorpi care „atacă” bacteriile.

Anexa 6

PRIMUL AJUTOR ÎN CAZ DE URGENȚE MEDICALE

Dacă copilul nu respiră...

Verificați dacă copilul nu a adormit pur și simplu, strigându-l pe nume, ciupindu-l ușor de piciorușe. Dacă copilul nu reacționează, **FORMAȚI 903 ȘI CEREȚI AJUTOR! Până sosește ajutorul, acționați în conformitate cu punctele A, B și C.**

A. Verificați

Culcați copilul pe spate. Cu o mână fixată pe frunte și alta sub bărbie, înclinați ușor bărbia în direcția opusă pieptului. Apropi-ați urechea Dvs. de gura copilului timp de 5 secunde, ascultați-i respirația. Străduiți-vă să simțiți sau să auziți respirația, observați dacă pieptul sau burtica se mișcă.

B. Dacă copilul nu respiră, faceți-i respirație artificială:

Acoperiți cu buzele Dvs. nasul și gura copilului. Suflați-i aer până se va ridica pieptul copilului. Luați buzele de pe gura și nasul copilului pentru a permite expirația. Repetați de 4 ori.

C. Verificați bătăile inimii – pulsul:

Dacă nu auziți bătăile inimii, ÎNCEPEȚI COMPRESIA TORACELUI în regiunea sternului. Efectuați o respirație (vezi punctul B) după fiecare a patra compresie.



Continuați până sosește ajutorul medical sau copilul începe să respire.

Dacă copilul a aspirat un corp străin

Asfixia – sufocarea cauzată de aspirația unui corp străin – este blocarea căilor respiratorii din cauza înecării cu un obiect sau cu fragmente de hrană care împiedică respirația copilului. Asfixia poate provoca un acces de tuse sau o blocare completă a căilor respiratorii, și poate duce, în cazurile cele mai grave, la deces.

La copii sufocarea este deseori cauzată de hrana mestecată incomplet, înghițită în bucăți prea mari, în grabă, sau de înghițirea bomboanelor tari de tip caramelă. De asemenea, copiii au deseori tentația de a duce la gură obiecte mici, cum ar fi monedele, boldurile, nucile ș.a., care prezintă din acest motiv un pericol deosebit, dacă sunt lăsate în preajma lor.



Sufocarea este o urgență medicală. Sunați 903! Nu încercați să transportați copilul la spital!

În cazul în care copilul se învinețește sau încetează să respire înainte de venirea medicului, va fi nevoie să aplicați proceduri de urgență. Alegerea acestora va depinde de vârsta copilului.

Pentru copiii mai mari de 1 an se recomandă efectuarea manevrei Heimlich – o apăsare bruscă în regiunea abdomenului care provoacă tusea și creează un jet de aer suficient de puternic pentru a elibera căile respiratorii.

Manevra Heimlich se face în felul următor: stați în spatele copilului, cuprindeți-l astfel încât mâinile dvs. să se unească pe linia de mijloc a abdomenului copilului, imediat mai jos de coaste. Apucați cu o mână cealaltă mână făcută pumn, și apăsați brusc pe abdomen, cu o mișcare orientată în sus și în interior, pentru a provoca tusea copilului. Manevra trebuie repetată până copilul este în stare să respire sau este întreruptă în cazul în care acesta își pierde cunoștința.

Dacă copilul își pierde cunoștința, culcați-l cu grijă la pământ, pe spate. Pentru a elibera căile respiratorii, puneți baza palmei (câlcâiul palmei) în regiunea de mijloc a abdomenului, imediat

mai jos de coaste. Plasați cealaltă mână deasupra și apăsați de 5 ori brusc cu ambele mâini, mișcările fiind orientate în sus și în interior. Dacă căile respiratorii se eliberează și copilul este în continuare fără cunoștință, trebuie să-i faceți respirație artificială („gură – gură” sau „gură – nas”).

Pentru copiii mai mici de 1 an, aplicați 5 lovituri ușoare pe spate, urmate de 5 strângeri (apăsări) ușoare ale coșului pieptului. Copilul trebuie ținut sub un unghi, cu capul mai jos decât picioarele, astfel încât căile respiratorii să se elibereze mai ușor. Totodată, aveți grijă să sprijiniți capul copilului. Dacă copilul se învinețește sau pierde cunoștința, faceți respirație artificială.

Dacă copilul s-a ars sau s-a opărit

Stingeți orice flacără cu o pătură, o pânză, o haină groasă. Spălați regiunea arsă sau opărită sub un jet de apă rece curgătoare timp de 10 minute și solicitați ajutor medical de urgență.



În nici un caz nu aplicați uleiuri sau vaselină pe arsuri!

Dacă copilul s-a otrăvit

Dacă copilul Dvs. a înghițit accidental substanțe toxice, pastile sau medicamente:

- **Apelați la serviciul de urgență sau medicul dumneavoastră!**
- *până la sosirea ajutorului medical calificat administrați copilului pastile de carbon și diluați substanța înghițită oferindu-i copilului multe lichide – apă sau ceai;*
- *în cazul în care duceți copilul la un spital din apropiere, nu uitați să luați și vasul din care a băut, pentru a-l arăta medicului;*
- *nu provocați vomă copilului în cazul în care copilul a înghițit soluții puternice de acid și bază (praf de spălat, soluții de spălat vesela, șampon, etc.).*

Prevenirea intoxicărilor (otrăvirilor):

Păstrați toate medicamentele, agenții de curățare și produsele cosmetice în locuri inaccesibile pentru copii. Încuiați sertarele în care sunt păstrate substanțe sau obiecte periculoase.

Nu păstrați substanțe toxice în sticle sau containere care au conținut sucuri sau alte produse comestibile.

Nu păstrați pasta de dinți, săpunul sau șamponul în același sertar cu produse periculoase.

Fiți deosebit de precaut/vigilent, dacă copilul Dvs. a înghițit o substanță toxică în trecut. Un copil care a suferit de o otrăvire în trecut este predispus să o facă din nou.



Niciodata nu spuneți copilului că medicamentul este o bomboană, pentru a-l face să o înghită. Aceasta ar putea să-l determine să ia pastile fără permisiunea adulților.

Anexa 7

ERUPȚIA DENTARĂ ȘI ÎNGRIJIREA DINȚILOR

Deși creșterea dinților este un proces natural, mulți copii pot avea dureri la fiecare dinte care erupe. Apariția dinților îi face pe copii mai vulnerabili la infecții. Ea poate provoca manifestări respiratorii ușoare, reacții febrile sau tulburări digestive. Este foarte important să puteți deosebi manifestările legate de erupția dentară (iritabilitate, obraji roșii, salivă permanentă, tendința de a mușca și a-și freca gingiile) de cele legate de apariția unei boli. Pentru siguranța copilului, consultați medicul de familie.

În perioada erupției dentare, puteți freca gingiile cu degetul curat sau îi puteți da copilului un inel curat din cauciuc. Suspensiile de Paracetamol fără zahăr sau gelul pentru dentiție, disponibile în farmacii, pot ușura durerile copilului. Dacă copilul Dvs. se simte foarte rău, contactați medicul de familie, deoarece cauza agitației lui ar putea fi alta decât dentiția.

În perioada erupției dentare nu sunt indicate jucăriile care nu pot fi spălate sau prelucrate cu soluție dezinfectantă (de ex., cele din blană artificială, de pluș, din stofă etc.), deoarece ele pot fi focarul infecțiilor. Selectați jucării din plastic sau cauciuc, care nu conțin părți mărunte. Zilnic spălați aceste jucării cu săpun. Nu dați jucăriile micuțului copiilor mai mari.

Deprindeți copilul să se spele pe dinți de mic. Începeți cu a-i arată perișorul și pasta de dinți sau arătați-i cum vă spălați Dvs. Copiii adoră să imite comportamentul celor adulți și dacă îi arătați cum vă spălați pe dinți, va încerca și el să repete acțiunea. Cumpărați-i o perișoră și o pastă de dinți care să corespundă vârstei sale. Aplicați pastă cât un bob de mazăre și învățați-l cu răbdare să se spele pe dinți. Spuneți-i că trebuie să se spele atât pe dinții din față cât și pe cei din fundul gurii și arătați-i mișcările perișorei de rotare, sus-jos, dreapta-stânga.

Pe la vârsta de 1 an puteți deja merge la stomatolog să vedeți cum cresc dințișorii și să vă asigurați că sunt sănătoși. Alegeți timpul vizitei așa ca și copilul și Dvs. să fiți în dispoziție bună – astfel, amintirile copilului despre vizită nu vor fi stresante.

Caria dentară: Principalul vinovat de apariția cariilor dentare este „placa” – o substanță lipicioasă produsă de bacteriile din gură. Când placa vine în contact cu zahărul, se produce un acid care atacă smalțul dentar (stratul tare de pe suprafața dinților). Astfel se creează mici găurele care se măresc și devin cavități. Cu cât copilul mănâncă mai multe dulciuri, cu atât se va produce mai mult acid nociv pentru dinți.

Din acest motiv nu se recomandă să îndulciți mâncarea și mai ales lichidele pe care le dați copilului. Ar fi bine să diluați sucurile de fructe prea dulci și să limitați consumul băuturilor comerciale. Pe măsură ce copilul crește, nu-i dați gustări dulci între mese. Este suficient să mănânce o dată pe zi câțiva biscuiți sau o bomboană la desert.

Copiii învață de la viața pe care o trăiesc

- *Dacă copiii trăiesc fiind criticați, ei învață să condamne.*
- *Dacă copiii trăiesc într-un mediu ostil, ei învață să lupte.*
- *Dacă copiii trăiesc fiind ridiculizați, ei învață să fie timizi.*
- *Dacă copiii trăiesc fiind rușinați, ei învață să se simtă vinovați.*
- *Dacă copiii trăiesc într-un mediu de toleranță, ei învață să fie răbdători.*
- *Dacă copiii trăiesc fiind încurajați, ei învață să aibă încredere în sine.*
- *Dacă copiii trăiesc fiind lăudați, ei învață să aprecieze.*
- *Dacă copiii trăiesc într-un mediu în care domină dreptatea, ei învață să fie onești.*
- *Dacă copiii trăiesc într-un mediu sigur, ei învață să aibă încredere.*
- *Dacă copiii trăiesc fiind aprobați, ei învață să se placă.*
- *Dacă copiii trăiesc într-un mediu binevoitor, ei învață să descopere dragostea în lume.*